

# దేహారోగ్య ధర్మ బోధిని

— శ్రీమద్భగవద్గీతా ప్రకరణము —

గ్రంథ రత్న :

కందుకూరి వీరేశలింగము పంతులు



ప్రకాశకులు :

హితకారిణీ సమాజము  
రాజమహేంద్రవరము

1950

కాపీ రైటు

# విషయసూచిక



	మొదటి ప్రకరణము		
వాయువు	...	9	
	రెండవ ప్రకరణము		
జలము	...	20	
	మూడవ ప్రకరణము		
భూజనము	...	30	
	నాలవ ప్రకరణము		
దేహ గేహ పరిశుద్ధతలు	...	39	
	అయిదవ ప్రకరణము		
దేహపరిశ్రమ విశ్రాంతిలు	...	52	



# వీ రి క

మొదటి కూర్పు

దేశాలోగ్యధర్మములను బోధించెడు గ్రంథములు తెలుగుభాషలోనంతగా లేవు. ఉన్నవానిలో సహితము కొన్ని మిక్కిలి పెద్దవిగాను, కొన్ని మిక్కిలి చిన్నవిగాను ఉండి బాలురకును బాలికలకును సుబోధములు కాకున్నవి. కాబట్టి యెల్లవారికి నుపయోగపడునట్లుగా మిక్కిలి సులభశైలితో నే సి గ్రంథమును రచించితిని. ఇది మొట్టమొదట స్త్రీలయపయోగము నిమిత్తమయి “సతీహితబోధిని” లోఁ బ్రకటింపఁబడినను, ఇది పాఠశాలలలోని బాలురకును బాలికలకును సమస్త జనులకును గూడ నుపయోగకరముగా నుండు ననుటకు సందేహముండదు. పరీక్షలకుం బోవువారు దీనిని జదివి సులభముగా గ్రహించి పరీక్షలలోఁ గృతార్థులు కావచ్చును. ఇట్టి గ్రంథములు ప్రతికూటుంబములోను ప్రతిగృహిణియొద్దను ఉండఁదగినవి, మహాజనులును విద్యాశాఖవారును దీనినాదరించి గ్రంథకర్తకు ప్రోత్సహమును గలుగింతురని నమ్ముచున్నాను.

రాజమహేంద్రవరము  
10 వ మెయి 1889 సం॥

రందురూరి వీరేశలింగము.

ప్రపంచములోని సుఖము లన్నిటిలోను దేహారోగ్యమువలన గలుగు సుఖముతో సమానమయినదిమఱియొకటియేదియులేదు. కావుననే మనవూర్వులు “శరీరమాద్యంఖలు ధర్మసాధన” మ్మనిశరీరమునే మొదటిధర్మసాధనమునుగాఁ జెప్పియున్నారు. కోట్లకోలదిధన మున్నను, లక్షలకోలది వస్త్రాలంకారము లున్నను, వేలకోలది పరిచారిక లున్నను, నూఱులకోలది దివ్యభవనము లున్నను, ఈలోకములోనివి మఱియేవి యెన్నియున్నను, అనుభవించుట కొక్కదేహారోగ్యములేని యెడల దేనివలనను సుఖముకలుగదు. మనము రోగమువచ్చి మంచ మెక్కినప్పుడు కాని తిన్నగా తిరుగుచున్నంతవఱకును దేహారోగ్యము వలనిసౌఖ్యలాభములను దెలిసికోలేము. గృహయజమానునకో, ఆతని భార్యకో, కుటుంబములోనిమఱియెవ్వరికో వ్యాధివచ్చి వారిని నిరుపయుక్తులను గాఁ జేసెనేని మన మప్పు డారోగ్యహీనతవలనినష్టములను పూర్ణముగాఁ దెలిసికోగలుగుదుము. ఆరోగ్యముచెడుటచే గృహయజమానుఁ డిల్లువిడిచిపోయి పనిచేయలేక సంపాదించి తేచ్చి కుటుంబపోషణముచేయుటకశక్తుఁడగుటయేకాక మందులకొరకును వైద్యులనిమిత్తమును ఋణములపాలుకూడ కావలసివచ్చి నప్పటికంటె కుటుంబమున కెక్కువకష్టము మఱి యే ముండును ? ఒకవేళ సంపాదించుగృహకర్త తిన్నగాతిరుగుచున్ననుగృహపత్నియారోగ్యముతప్పినదయినపక్షమున, బిడ్డలపథ్యపానములు విచారించువారు లేకయు వంటమొదలయినగృహకృత్యములను నిర్వహించువారు లేకయు కుటుంబములోనివారెంత శ్రమపడవలసి యుండును ? రోగులు పడెడిశ్రమయమండఁగా వారికుపచారములు చేయవలసినవారు నిద్రాహారములు తిన్నగా లేక మనోవ్యాధిచేత సంత చింతపడ వలసియుండును ? కాబట్టి యివి యన్నియు

విచారింపఁగా లోకములో దేహోరోగ్యము గలవారిభాగ్యమేభాగ్యము  
 కాని యితరులదికాదు. దేహోరోగ్యములేనియాగర్భశ్రీమంతునికన్నను  
 దేహోరోగ్యము గల గర్భదరిద్రుడే సౌఖ్యవంతుఁడు. మన శరీరావ  
 యవము లన్నియు వేనిపనియం దవి తిన్నగా ప్రవర్తిల్లు చున్నంతవఱ  
 కును మనకు సుఖముకలుగ వలెనని యాశ్వర నిర్ణయము ; ఏయేయన  
 యవము లేయేపనులను జేయుచుండవలయునో యాయవయవము  
 లాయాపనులను జేయుచున్నస్థితి కారోగ్య మని పేరు. మన తెలివిలేమి  
 వలననో, అశ్రద్ధవలననో, ఇతరలోపములవలననో, అవయవములలో  
 నొక్కటిగాని యనేకములుగాని స్వకృత్యమును క్రమముగా నిర్వహిం  
 పక మనకాయాసమును గలిగించెడుస్థితికే రోగమని పేరు. కాబట్టి  
 మనల నాశ్రయించెడిజ్వరాదు లయిననమ స్తరోగములకును కారణ  
 మేదో యుండునుగాని నిష్కారణముగా రోగ మెప్పుడునురాదు. ఆకార  
 ణమును కనిపెట్టలేక మూఱులు రోగములు దైవతంత్రమువలనఁ గలి  
 గినవని చెప్పుచు, కొన్నిరోగములకు విశానములును మఱికొన్నిరోగ  
 ములకు దేవతలును కర్తలని భ్రమించుచు, పనికిమాలినపనులనుజేయు  
 చుండురు. వమనవిరేచనములుగాని స్ఫోటకముగాని వచ్చినప్పుడుతగిన  
 చికిత్సలను జేయింపజూడక మరిడి దేవతయనియు పొక్కులమ్మయనియు  
 జాతరలు చేయించుచు మేఁకలను కోడిపిట్టలనుబలియిచ్చుచువృధాధన  
 వ్యయముచేసి రోగములను మఱింత హెచ్చుచేయించుచుండురు. ఇటు  
 వంటియంటురోగములు వచ్చినప్పుడు మాత్రమేకాక యితరరోగములు  
 వచ్చినప్పుడు సహితము మూఱు లయినసామాన్యజనులు వైద్యుల  
 యింటికి పరుగెత్తుటకు మాఱుగా సోద చెప్పవారియిండ్లకు పరుగు  
 లెత్తుచు, ఔషధములను సంపాదించుటకుమాఱుగా విభూతులను రక్ష  
 లేకులను సంపాదింప యత్నించుచు, పక్షిపానములను విచారించుటకు  
 మాఱుగా బలులను దిగఁదుడుపులను విచారించుచు, రోగములుపెరుగు  
 నట్లుగా వ్యర్థముగా కాలహరణము చేయుచుండురు. ఇట్టివెట్టిపనులను

జేయించుటకుమాటుగా స్ఫోటకము రాకుండఁ జేయుట కయి ముందుగానే టీకాలువేయించి జాగ్రత్తపడుచు, దైవికముగా స్ఫోటకమువచ్చినప్పుడు రోగ నివారణమునకుఁ గావలసిన సాధనములను జేయించుచు వచ్చినపక్షమున, ఎంతమంది ముఖములమీఁద గుంటలుపడివికారహూపమును పొందకయు కన్నులను కాళ్ళను పోగొట్టుకొనకయు తాము బలియిచ్చెడుజాతువులకు తోడుపాలుగా రోగభూతములకు తమబిడ్డలను గూడ బలియియ్యకయు సుఖపడుచుండుదు! గ్రహశాంతులను మ్రొక్కుబడులను జేయనక్కఱలేకయేయారోగ్యధర్మములను దెలిసికొని యవలంబించుటవలన, ఎన్ని దేశములయందు జనులు కొన్ని వ్యాధులను తమ దేశమునుండి పాఱఁగోలి యారోగ్యసంపద ననుభవింపుచున్నారకాదు! మనము తెలివిగలవార మయి యారోగ్యధర్మములను దెలిసికొని శరీరతత్వమును గనిపెట్టి ప్రవర్తించుచుండుమేని, పెక్కురోగములు మన వద్దకు వచ్చుటకే భయపడుచు సాహసించి వచ్చిన కొన్ని రోగములును విస్తారముగాహనిచేయు వెనుకతీయుచు నుండుటకు సందేహముండునా? కాఁబట్టి యీశ్వరనిర్ణయము లయినయారోగ్య ధర్మములను మీఱివర్తించుటవలన రోగములువచ్చుటయేదైన వతంత్రముగాని రోగవిషయమున దైవతంత్రము మఱియొకటిలేదు. రోగములువచ్చుట యీశ్వరనిర్ణయము కాదనియు రోగములకు మనమౌఢ్యమోదుష్ప్రవర్తనమో కారణమనియు మనమెప్పుడు తెలిసికొందుమో యప్పుడే యారోగ్యధర్మములను దెలిసికొని యవలంబించుటకుఁ బ్రయత్నించుచు రోగనివారణమునకును రోగశాంతికినిదగినసాధనములరుబూనివర్తించుచు దృఢగాత్రుల మయి సుఖపడుచుండుము. కాఁబట్టి మనమిప్పుడు విచారింపవలసిన దేహారోగ్యధర్మములేవి, వేనిని మీఱుటవలన మనకు రోగములువచ్చును, అనునంశము లయియున్నవి. అన్నవస్త్రములకు లోపములేకున్నయెడల సుఖముకలుగునని యెల్లవారును జెప్పుదురు. కాని మనశరీరసుఖమున కీ రెండునుమాత్రముచాలవు. కడుపునిండ భోజనము

చేసి మంచిబట్టలుకట్టుకొన్నను మనము కొంచెముసేపు గాలితేనిగదిలో కూర్చున్నను మనలోపలికి గాలిపోకుండ నెవ్వరైన నిమిషకాలము మనముక్కును నోరును మూసినను మన మెంతో యాయాసపడుచు సుఖహీనుల మగుదుము—ఇందువలనగాలిమనసుఖమునకాధారమయి నట్లు స్పష్టమగుచున్నది. ఒక్కదినము మంచిసీఘ్రత్రాగకపోయినయెడల నాలుకయెండి పరితాపపడుచుముగాన, జలమును మనసుఖమున కావ శ్యక మయినదే. కడుపుపట్టినంతనీరు త్రాగినను రెండుమూడు దినము లాహారము తినకపోయినపక్షమున లేవనత్తువలేక బలహీనపడి మనము శ్రమపడుదుము. కాబట్టిభోజనముకూడమనసుఖమునకు ముఖ్యముగా కావలసియుండును. మనదేహముశుచిగానుండక ముటికిగానున్ననుమన గృహములు శుచిగానుండక ముటికినీరు మొదలయినవానిచేత దుర్గంధ సహితములుగానున్నను గజ్జి మొదలయినవి పట్టియు తలనొప్పులు మొదలయినవి వచ్చియు మనము బాధపడుదుము. కాబట్టి మనసుఖమునకు దేహపరిశుద్ధతయు, గృహపరిశుద్ధతయు కూడ సత్యావశ్యకములు. ఈ పయినిజెప్పినవేకాక మనము పనిపాటులను దేహపరిశ్రమమునుచేయక పోయినను యుక్తకాలములోనిద్రపోవుచువిశ్రాంతినిపొందకపోయినను మనము సుఖము పొందజాలము. కాబట్టి శరీరసుఖమునకు దేహపరి శ్రమము విశ్రాంతియు తప్పక కావలసియుండును. ఇప్పుడు చెప్పిన దానినిబట్టి చూడగా దేహరోగ్యమున కావశ్యకము లయినవి —

1. వాయువు.
2. జలము.
3. భోజనము.
4. దేహ గృహ పరిశుద్ధతలు.
5. దేహపరిశ్రమ విశ్రాంతిలు.

ఈయెదు విషయములనుగూర్చియు ఈగ్రంథమునందుసంగ్రహముగాఁ జెప్పబడును.

# దేశారోగ్యధర్మబోధిని

మొదటి ప్రకరణము.

వా యు వు.

అన్న పానములు లేక కొన్ని దినములవఱకు ననుబ్రతుక గలము గాని గాలి లేక కొన్ని నిమిషములయినను జీవింపలేము. తల్లిగర్భము నుండి జాతి భూమిమీఁద పడినతోడనే మనము మొట్టమొదట చేయు పని పయిగాలిని లోపలికి పీల్చుటయు, మన మీభూమిని విడిచిపోవు నప్పుడు కట్టకడపట చేయుపని లోపలిగాలిని పయికి విడుచుటయు, అయి యున్నది. పుట్టినది మొదలుకొని చచ్చువఱకును మేలుకొనియున్నను నిద్ర పోవుచున్నను మనమీనడుమ నెల్లప్పుడును చేయుచుండువ్యాపారము గాలిని పీల్చుచు విడుచుచు నుండుటయే. కాబట్టి వాయువే మనబ్రతుకునకు ముఖ్యాధారము.

గాలి మనకన్నుల కగపడక పోయినను మహావాయువు ఘని కేబదిమయిళ్ళవఱకును భూమిచుట్టును వ్యాపించి యున్నది. మనము పడు గెత్తునపుడుగాని, వినసకట్ట మొదలయినవానితో విసరుకొను నప్పుడు గాని, ఇతర కారణములచేత కదలి వీచునపుడుగాని, స్వచ్ఛేంద్రియము వలన మనము గాలిని తాఁకి తెలిసికొగలము. సముద్రములో చేప లున్నట్టుగానే మన మీ మహావాయుసముద్రములో ఉండి తిరుగు చున్నాము. గాలిలో నాలుగువిధము లయినవాయువిశేషములు చేరి యున్నవి. ప్రాణవాయువు, లవణవాయువు (ఉప్పుగాలి), అంగారక్షార వాయువు (బొగ్గుపులుసుగాలి), జలవాయువు (లేక జలధూమమనెడినీటి



యావిరి), అను నాలుగు భాగములలోను మొదటిరెండును ప్రధానము లయినవి, తక్కిన రెండుభాగములునుగాలిలోమిక్కిలి తక్కువగా చేరి యున్నందున, సామాన్యముగాగాలిప్రాణవాయువునులవణవాయువును మాత్రమే కలిగియున్నదని చెప్పవచ్చును. ఈ రెంటిలోనుప్రాణవాయువు జంతుకోటిజీవించుటకునునిష్పనిష్పమండుటకునుమూఖ్యధారమయినది. అదిలేకపోయినయెడల, జీవజంతువు లేవియుబ్రతుకవు;దీపములు మొదలయిన వేవియు వెలుగవు. గాలియంతయు నొక్కప్రాణవాయువునే కలిగియున్న యెడల, అదిమిక్కిలి వడి గల దగుటచేతజీవజంతువులతి వేగముగా శ్వాసింది చచ్చిపోవును. ఒకచోట ని ప్పంటుకొన్నప్పుడు ప్రపంచ మంతయు వ్యాపించి యొక్కసారిగా దహించుకొని పోవును. కాబట్టి దానివడినడచిబలమునుతగ్గించుటకయితేవదయాపరుడగున పరమేశ్వరుండు ప్రాణవాయు వొక్కభాగముతో నాలుగుభాగములు లవణవాయువును చేర్చి, జీవజంతువులనుజీవమునకును నిష్పతగినట్లుగా మండుటకును అనుకూలపఱచి, దానినత్యంతోపయక్తముగాచేసి యున్నాడు. మనము శ్వాసమూలమున గాలిని లోపలికి పీల్చునపుడు గాలియందలిప్రాణవాయువు శ్వాసకోశములవద్దకు పోయి రక్తమును పరిశుద్ధ పఱచి దేహమునందలి యపరిశుద్ధము లయినపదార్థములను దహించుటవలన దేహముననుష్ణత్వముకలుగుటయేకాక అంగారతౌర వాయువనునొకవిషవాయువు పుట్టి శ్వాసమువిడుచునప్పుడు పయికివచ్చి గాలిలో చేరుచుండును. ఇదిగాకకట్టెలు మొదలయిన వస్తువులుకాలుట వలనను దీపములు వెలుగుటవలనను జీవజంతువులునువృక్షాదులును కుళ్లుటవలనను అంగారతౌర వాయువుకల్గి గాలిఅందుకలియుచుండును. ప్రాణవాయువును బొగ్గునుచేరియంగారతౌర వాయువుత్పత్తియగును. ఇది సామాన్యవాయువుకంటె మిక్కిలి బరువు గనుక కొన్నిసమయ ములందు లోతునూతులలో అడుగుతట్టున నిలిచియుండును. అది

యెఱుంగక చటుక్కున నూతులలో దిగిన వాడు మృతినొందుదురు. కాబట్టి యీ విషవాయువు నూతిలో నున్న దోలేదో తెలిసికోవలెనన్న పక్షమున ముందుగా దీపము నొకదానిని వెలిగించి దానికి త్రాడుకట్టి నూతిలో దింపి చూడవలెను. దీప మాటెపోయినయెడల, అంగారతొరవాయువున్నట్టే. ప్రాణవాయువు జీవజంతువుల ప్రాణసంరక్షణమునకును నిష్పమండుటకును సహాయముగా నున్నట్టి యాయంగారతొరవాయువు ప్రాణమునకును నిష్పవనకును హాని చేయునదియైనను, వృక్షాదులకాహారముగా నుండి వానిని జీవింపజేయుచుండును. కాబట్టి చెట్లు మొదలయినవి పగలంతయు ఈవిషవాయువును పీల్చుచుండును. శుద్ధవాయువునం దీబొగ్గుపులుసుగాలిరెండువేలయైదువందల పాళ్ళలో నొక పాలుగానుండును. ఈవిషవాయువంతమాత్రముగాలిలో కలిసియుండుటవలన నేహానియు కలుగదు; ఇంతికిం తెనధికముగానున్నయెడల మనముబలహీనులమయి రోగిష్టులమగుదుము. గాలిలో చేరియున్న నాలపవదార్థముజలవాయువు, భూమిలోనుండి సదా యావిరిరూపమున నీరు పయికి లేచుచు కొంత భాగము గాలిలో చేరియుండును, గాలిలో జలధూమము చేరియుండని పక్షమున మనదేహము లెండిపోయి బీటలు వాటుటయెకాక సారము లేక చెట్లు మొదలయినవికూడ చచ్చిపోవును. ఈనాలుగును తగినభాగములుగాచేరి వాయువు శుద్ధముగా నున్నయెడల దేహ మారోగ్యదశయందుండును.

మనము భూమిమీఁద జన్మించినది మొదలుకొని మరణమునొందు వఱకును వాయువే మనకు ప్రాణాధారమయినను, మనసుఖజీవనమునకు నిర్మలవాయువుండవలెనుగాని యేదో యొకవిధమయినవాయువు పనికిరాదు. కల్మషవాయువును మన మాఘ్రాణించుచు వచ్చినయెడల అది మనకు ప్రాణాధారమగుటకుమాటుగా ప్రాణనాశనమునకే కారణమగును; బహుకారణములచేత మనచుట్టును వ్యాపించి యుండుగాలి

యెప్పుడును విషమిళిత మగుచుండును. లోకములో బీవకోటికి హాని చేసెడువిషపదార్థములు గణనాతీతములుగా నున్నను, వానిలో నెల్లను బహుజనులకు రోగాదిబాధలు తెచ్చిపెట్టి విశేషప్రాణహానిని కలిగించుచుండునది విషవాయువేయని చెప్పవచ్చును. 1756 వ సంవత్సరము నందుసురాజరాజు యనుమహమ్మదీయప్రభువు నూటనలువదియూఱు గుర నిష్క్రీష్ణవాండ్రను కలకత్తానగరమునందలి పదు నెనిమిదియడుగులు చదరము గలయిటుకు చెఱసాలయందుత్రోయించినప్పుడు, వారి కందఱికిని విదాహముపుట్టించి చెమ్మట వెల్లువలుకట్ట దేహములకుతాపము కొలిపి భయంకరమయిననానావిధవేదనలను కలుగజేసి యొక్కరాత్రికాలములో నూటయిరువదిముగ్గురప్రాణములు గొన్నది విషసహిత మయినదుర్వాయువు గాక మఱిదేదీయున్నది? చావునకుఁదప్పి ప్రాణమాత్రావశిష్ట లయి జీవచ్ఛవములవలె మిగిలి యున్నయిరువది ముగ్గు రయినను తెల్లవాటి తలుపు తెఱచునప్పటికి తమంత బయటికి వచ్చుటకకూడ నశక్తులయి తమయవయవములు తమయధీనము గాక కొట్టుకొనుచుండిరి. ఈప్రకారముగా ప్రతిస్థలమునందును దుర్వాయువు వలన నొక్కరాత్రిలో నిట్టిసంఘసురణములు కలుగకపోయినను, బహుస్థలములయందు శుద్ధవాయువు లేకపోవుటవలన లక్షలకొలదిజనులు రోగివృద్ధు లయిబలహీనపడి బ్రతికియున్నంతకాలమునుగూడ నెందునకుం బనికిరానివారయి పోవుచున్నారు. కాబట్టి మనము వాయువునందు ప్రాణాపాయకరము లయిన విషపదార్థములు చేరువిధమును కనిపెట్టి వానికి తగినప్రతిక్రియలు చేయుచు సాధ్య మయినంతవఱకు వాని క్రూర్యమును తగ్గించుచు రావలయును.

జీవజంతువులు శ్వాసమువిడుచుటవలనను, కఱ్ఱలు మొదలయినవి కాలుటవలనను, అంగారక్షౌరవాయు వనుపేరు గలయొకవిషపదార్థముత్పన్నమగు నవి యీవఱకే చెప్పియున్నాము. మన మూపిరివిడుచు

సప్తశ్లోకయంగారక్షార వాయువునుమాత్రమే కాక కొంత దుర్జలమును  
 కొన్ని యితర సుష్పదార్థములను గూడ బైట విడుచుచుండుము. దానికి  
 నిదర్శనముగా మనము నాలుగయిన పాదు లొక యద్దముమీఁదనూపిరి  
 విడిచి యాభాగమును ప్రేలితో స్పృశించిన పక్షమున కొంచెము తడిగాను  
 జగురుగాను కనబడును. ఈ పదార్థము లన్నియు మన మాస్రూణిం చెడు  
 ప్రాణ వాయువు లోపలికి పోయి యక్కడిర క్తము మొదలయిన వానిని  
 శుద్ధపఱచుటవలన పయికి వచ్చెడు పనికిమాలిన పదార్థము లేగ నుకముటికి  
 కుండ్లనుగాని యిండ్లనుగాని శుద్ధపఱచుటవలన పయికి వచ్చెడు చెడునీరు  
 మొదలయిన వానివలెనే యివియు ప్రాణమున క పాయకరముగా నున్నవి.  
 దేహసంబంధము వడి శ్వాసములమున పయికి వచ్చెడి యీ జంతుపదార్థ  
 ములను శరీరములో నట్టయు డనిచ్చినయెడల, అవి యక్కడకుళ్ళిమురిగి  
 కంపెత్తి శరీరమున కురువులు మొదలై నవి బయలుదేలి పెక్కు వ్యాధులు  
 కలుగుటకు కారణమగును. ఈ ప్రకారముగా ప్రతిస్థలమునందును ప్రతిక్ష  
 ణమునందును మనుష్యుల శ్వాసములవలన నేకాక పశువులుపక్షులు మొద  
 లయిన సమస్త జీవజంతువుల శ్వాసములవలనను పయిని చెప్పిన మూడు  
 విధముల మనచుష్టపదార్థములును బయలుదేలి గాలిని పాడుచేయుచుం  
 డును. ఇదిగాక ముండెడు ప్రతిపదార్థమును ప్రాణ వాయువుయొక్క సాహ  
 య్యముచేత రూపు చెడి, అంగారక్షార వాయువుగా మారుచుండును.  
 ఈ విధముగా ప్రాణ వాయువు తటిగిపోయి యంగారక్షార వాయువు హెచ్చి  
 న పక్షమున, నిప్పు మండక పోవుటయే కాక జీవజంతువులు సహిత మర  
 నిమిష మయినను బ్రతుకణాలవు. అందుచేతనే మన మొక దీపమును  
 పెట్టెలో పెట్టి తాళము వేసినయెడల చమురెంతయున్నను ప్రాణ వాయువు  
 నశించుటవలన కొంతము సేపటి కెల్ల ను దీప మాటిపోవును; ఆ పెట్టెలోనే  
 యొక పిట్టను బెట్టి మూత వేసినయెడల శ్వాసమువలన ప్రాణ వాయువు  
 నశించి యంగారక్షార వాయువు వ్యాపించును గనుక కొంచెము సేపటి

కెల్లను పక్షి గిజగిజ కొట్టుకొని ప్రాణములు విడుచును. ఇంతకుముందు చెప్పిన చెఱసాలయొక్క పయిగోడకు రెండుచిన్న కిటికీలున్ననురాత్రియెని మిదిగంటలు మొదలుకొని సూర్యోదయ మగులోపల నొక్కసారిగా నూటయిరువదిముగ్గురు ప్రాణములుపోగొట్టుకొనుటయు, అందఱొక్క గజలోచేరి శ్వాసమువిడుచుటచేతఁ గలిగినయంగారతొరవాయువువల ననే విశేషజనసమృద్ధము కలిగి విశేషదీపములు వెలుగుచుండు సభలు మొదలై నస్థలములయందున్నవారి కాయాసమును తలసొప్పియుకలుగు చుండుటయు వారాస్థలమునువిడిచిబయటికివచ్చి కొంచెముసేపు మంచి గాలిలోనుండఁగానే హాయిగానుండుటయు పలుపురకనుభవమునలనఁ దెలిసియుండును. ఈయంగారతొరవాయువునకు కంపేమియులేదు.

ఒక్కచెట్టు గాని జీవజంతువు గాని చచ్చినతరువాత కొంచెము కాలములోనే కుళ్ళిపోవుట కారంభించి వస్తువాశము చెందునపుడు దాని లోనుండి దుర్గంధసహితమైన విషవాయువులు పుట్టి పయికిలేచి మన మాఘ్రాణించుమహావాయువులోఁ జేరి పలువిధములై ననష్టములు కలుగఁ జేయును. శీత దేశములకంటె నుష్ణ దేశములో వస్తువు లతిశీఘ్రముగా కుళ్ళి మురిగిపోయి కంపెత్తనారంభించును. దొడ్లలోతీసివేసిన కలుపుమొక్కలును, గడ్డియు, చెట్లకొమ్మలును, అరటిమట్టలు మొదలయినవియు, కూరలు తరిగినతరువాత వానిపెచ్చులు మొదలయినవియు, ఇండ్లసమీపమున పాఱవేసి యుపేక్ష చేసినయెడల, అవి యక్కడనే కుళ్ళి నారంభించి నానావిధదుర్గంధములు బయలుదేఱి వాయువునందు వ్యాపించి యిండ్లయందు కాపుర మున్నవారికి వ్యాధులు కలిగించును. ఈకుళ్ళిడువస్తువులు తేమగలచోటులయందు వేసినయెడల దానివలన మఱింతచెఱుపు కలుగును. సాధారణముగా మనకువచ్చెడుజ్వరములు చెట్లు చేమలు కుళ్ళుటచేత సంభవించినవిషవాయువులవలననే కలుగు చున్నవి నైద్యశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. మనుష్యులు స్నానము

చేయుటకును పాత్రములు మొదలయినవి శుద్ధిచేయుటకును వాడిన కలుషజలము నిలుచుముఱికికొండ్లయందును ముఱికికాలువలయందును చెడువాసనతోఁ గూడినవాయువులు పుట్టిశరీరారోగ్యమునకు మిక్కిలి చెఱుపుకలుగ జేయును. దుర్వాసనలతో నిండియున్నయీవిషవాయువునకు గంధకజలవాయు వనిపేరు. తూముకాలువలు, ముఱికికొండ్లు, స్నానముచేయుఁగలములు, అంట్లుతోముచోట్లు, మొదలయినవియెప్పటికప్పుడు శుద్ధపఱుపక తొచ్చుపడునట్లు చేసి పురుగులు పడి కంపెత్తునట్లుగావిడిచినపక్షమున, ఆసమీపమున వాసముచేయువారికి తలనొప్పి, వాంతి, ఆఁకలితప్పట మొదలయిన తెగుళ్ళు కలుగును. ఈవిషవాయువు భూమిలోనుండి దిగిఁగాని మఱియొకవిధముగాఁగాని పోయి మనము పానము చేసెడుజలములో ప్రవేశించినయెడల, అనీరు త్రాగివారికి నెత్తురుగడ్డలు, రక్తవిరేచనములు మొదలయినవి కలుగును.

ఇవిగాక తేమగానున్నస్థలములనుండియు, వర్ష పునీరు మొదలగు నవి నిలుకడగానుండి పాకుడుపట్టియివకగానుండుచోట్లనుండియు, పశువులను కట్టినచోట్లనుండియు, వెంటనే శుద్ధి చేయని మఱుఁగు పెరళ్ళనుండియు, నిలువ చేసెడు పేడకుప్పలు మొదలయిన యెరువునస్తువులనుండియు, పందిపెంటలు మొదలయినవి యున్నప్రదేశములనుండియు, తోళ్ళుబాగుచేయుఁగలములనుండియు, రంగులు వేయుశాలలనుండియు, మాంసవిక్రయముచేయుకొట్లనుండియు, ఆముదమువండిపిప్పిపాటవేయుచోట్లనుండియు, బహువిధములయినదుర్వాసనలునుదుర్వాయువులును కలిగి దేహసుఖమునకు భంగము కలిగించును. కాఁబట్టియివిసాధ్యమైనంతవఱ కిండ్ల సమీపమున లేకుండునట్లును, అనివార్యముగా నున్నవానిని తఱుచుగా శుభ్రము చేయునట్లును, చేయవలయును. ఇవియు పయిని చెప్పిన కుళ్ళకు యెట్లుచేయవలయును, శవములను పూడ్చుడు కాల్చెడు స్మశానవాటికలును, గృహసమీపములయందుండి విషవాయువులధిక

మయినయెడల వమనవిరేచనరోగములు మొదలయినయంటురోగములు పుట్టి మంచిచోట్లఁగూడ వ్యాపించి విస్తారముగా ప్రాణనాశనము కలుగఁజేయును. మనుష్యులమూత్రాదులనుండినవాచార వాయువనెడి యొకవిషవాయువు పుట్టి కొంతచెలుపు కలుగఁజేయును. కాబట్టి మనము మూత్రవిసర్జనమునకు దొడ్లలో దూరముగా పోవలయును.

ఇంతవఱకు చెప్పినదానిచేత సాధారణముగా జీవజంతువులు శ్వాసము విడుచుటవలనను, నిష్క్రమించుటవలనను, కాయగనుకులును జంతుపదార్థములునుకుళ్ళుటవలనను, ముతీకకాల్వలు మొదలయినవాని వలనను, మురుగుడుమఱుఁగుదొడ్లు మొదలయిన వానివలనను, ఇవక భూములవలనను, చెడిపోయి వాయువు రోగహేతు వగుచుండునని తేలుచున్నది.

ఇప్పుడు వివరించినపలుకారణములచేత లోకమునందలిశుద్ధ వాయు వంతయు ప్రతిదినమును ప్రణిమిషమును చెడిపోవుచుండి విషపూరిత మగుచున్నయెడల లోకములోనివారందఱును నీవఱ కేనశించి ప్రపంచము నిర్మానుష్యమైయుండవలసియుండును. కాని జీవదయాపరుఁడయినపరమేశ్వరుఁడుకలుషవాయువునుశుద్ధపఱుచుటకై తగినసాధనములనుకూడ కల్పించియుండుటచేత ప్రజానాశనము కలుగక జనులు వివేకులయి యారోగ్యధర్మముల నెఱిగి నడుచుకొన్నయెడల ప్రజావృద్ధియే కలుగుచుండును.

గాలివ్యాపనస్వభావము కలదిగనుక శ్వాసమువిడుచుట మొదలయినపనులవలన పుట్టువిషపదార్థములు మహావాయువులోఁ గలిసి విశేషజలములో కొంచెముపాలుపోసినయెడల సంతటనువ్యాపించి కనఁబడకపోయినట్లే సర్వత్రవ్యాపించి చెదరిపోయి వానివలనసంతగా హాని కలుగ కుండును. ఇదిగాకఝంఝామారుతముబలముగావీచివిషవాయువులను నిమిషములో దూరప్రదేశములకుఁ గొనిపోయి వాయువును

శుద్ధపఱచు చుండును. ఓరుగాలివలన మనకు కొన్ని సమయముల  
యందుకొన్ని నష్టములు కలిగినను మొత్తముమీఁద గాలికొట్టుచుండుట  
వలననే విశేషలాభము కలుగును. ఇప్పుడు చెప్పిన రెండుపద్ధతులును  
గాక వాయువును శుద్ధపఱచెడి ముఖ్యమయిన ప్రకృతిసాధనము మఱి  
యొకటి యున్నది. లోకములోని సమస్తజీవజంతువులును సదా శ్వాస  
ము విడుచుచుండుటవలన పుట్టుచుండెడి యపరిమిత మయినయంగార  
తొరవాయువు పగలు సూర్యకిరణములసాహాయ్యముచేత వృక్షములు  
లతలు మొక్కలు గడ్డి మొదలయినవి తమలోనికి పీల్చుకొని ప్రాణ  
వాయువును బయట విడిచి నుహావాయువును శుద్ధపఱచి ప్రాణికొటి  
యాఘ్రాణించుటకు యోగ్యముగా చేయుచుండును. అంగారతొర  
వాయువు వృక్షాదుల కాహారముగా నుపయోగపడును. వృక్షాదుల  
యందువలెనే మన దేహములయందును అంగారపదార్థమే విశేషముగా  
నుండును; అదియేచునశరీరములకు పోషకమును పుష్టికరమునుగా నున్న  
ది. అందుచేతనే శ్వాస కార్యమునందుమనము ప్రాణవాయువును లోపలికి  
పీల్చుకొనిమాంసాదులలోనుండి వెడిపోయినయంగారతొరవాయువును  
పంపి పంపివేయుచున్నాము. పరీక్షతో చూడనప్పుడు మనము లోప  
లికి పీల్చుగాలిని పంపి విడుచుగాలిని వ్యత్యాస మేమియు కనబడక  
పోయినను, ఒకసీసాలో చూడవలెను తేటయైననున్న పునీళ్ళను పోసి  
అందులో మంచిగాలి నొకపర్యాయమును శ్వాసమువిడిచినగాలి నొక  
పర్యాయమును విడిచి చూచినయెడల భేదము తక్షణ మగపడును.  
బాహ్యవాయువు సీసాలో ప్రవేశించునప్పుడు సున్నపునీళ్ళు మాఱక  
యధాప్రకారముగా నేయుండును. అసీసాలోనే శ్వాసమువిడిచినగాలిని  
ప్రవేశ పెట్టినయెడల సున్నపునీళ్ళు చిక్కపడిపాలవలెనగును, ప్రత్యేకము  
గానున్నప్పుడు ప్రాణవాయువును, అంగారపదార్థమును, మనకుపోషకము  
లేయినను, అవియొండ్లొంటితో చేరియంగారతొర వాయువుగా నూఱి



సప్తడుమాత్రము ప్రయోజనకరముగాక చప్తకరముగానగును. ఉప్పును పంచదారయు ప్రత్యేకముగా నున్నప్పు డెంతయుపయు క్తములయినను రెంటిని కలిపినప్పుడు నిష్ప్రయోజనమగునట్లే యివియుచేరియననుకూల మగును. కలిసిపోయినయుప్పును పంచదారను ప్రత్యేకింపఁ గలిగిన యెడల అవి రెండును నురల ప్రయోజనకరములగునట్లే యంగారపదార్థమును ప్రాణవాయువును విడఁదీయఁ గలిగినయెడల, అవి రెండును మనకు పరమప్రయోజనకరము లగును. ఈమహాకార్యమునే వృక్షాదులు సర్వదా నిర్వహించుచు ప్రాణవాయువును మనకు శ్వాసయోగ్యముగాను, అంగారపదార్థమును ఫలశాకాదరూపముననాహారయోగ్యముగాను, చేయుచున్నవి. రాత్రులు వృక్షాదులుకూడ అంగారక్షార వాయువునుకొంతవిడుచునుగనుక వృక్షసమీపములయందు రాత్రినేళనిద్రింపఁగూడదు. అయినను దొడ్లయందును గ్రామసమీపములయందును వృక్షాదులనుబొత్తిగాననికి వేయక పెరుగునట్లుచేయవలెను. ఈమూడు సాధనములునుగాక వానకురియునప్పుడువిషవాయువు లనేకములువర్షజలముతో కలిసి భూమియందు ప్రవేశించి యడఁగిపోవుచున్నవి.

మనుష్యుడు వాయువులో లేనియపరిశుద్ధతలను తాను తెచ్చి పెట్టనియెడల వాయువును శుద్ధపఱచి యుంరోగ్యప్రదముగాఁ జేయుట కీప్రకృతిసాధనములే చాలియుండును. అయినను మనుష్యుడుతనయవి వేకమువలననుకొన్నియపాయకరముల మనవృత్తులవలననువాయువును కలుషపఱచి విషయుక్తముగాఁ జేయునుగనుక దానిని శుద్ధపఱచుట కయి మనమును కొన్నిసాధనముల నాలోచింప వలయును. శుద్ధ వాయువు లోపల ధారాళముగా ప్రవేశించుటకయి యిండ్లకుముందును వెనుకను కొంతస్థలము విడిచియుంచవలెను. పరుఁడుగదులొక్కొక్క మనుష్యుగకు పదియడుగులపొడుగునుపదియడుగుల వెడల్పునుపదియడుగుల యెత్తును గలస్థల ముండులాగునవిశాలముగాకట్టించియిరుప్రక్క

లను పయిని గవాక్షముల నుంచవలెను. సాధారణముగా విషవాయువులు తేలికగనుక చెడుగాలికిటికీలగుండలవలికిపోయిమంచిగాలిలోపల ప్రవేశించుచుండును. రోగులదేహమునుండియు శ్వాసములనుండియు కలుషపదార్థములు మఱితయధికముగాబయలవెడలుచుండునుగనుక వారికిశుద్ధవాయువు వచ్చెడివిశాలమయినగదు లుండవలెను. సాధారణముగామనదేశమున పురిటిండ్లలో శిశువులుమరణము నొందుచుండుటలోపల నిర్మలవాయువు కావలసినంత లేకపోవుటచేతనే మనమువ్రాసికొను నప్పుడును పనిచేయునప్పుడునువంగియుండక తిన్నగానుండిశ్వాసకోశములలోనికి గాలి యథేచ్ఛముగా ప్రవేశించునట్లు చేయవలెను. గాలిని శుద్ధపరచుటకయి గోడల కప్పుడప్పుడు సున్నపుపూత వేయచుండవలెను. క్రొత్తబొగ్గులయందు విషవాయులను నశింపజేయు శక్తియున్నదిగనుక, బొగ్గు పొడుముచేసి గుడ్డసంచులలో పోసికాని బొగ్గుతునకలను సందులుగలవెదురుపేళ్ళబుట్టలలో వేసికాని పయిని వ్రేలాడ కట్టవలయును. గంధకపుపొగకూడ బహువిధము లయినవిషవాయులను నివర్తింపజేయునుగనుక, మసూచికము మొదలయినవి వచ్చి వ్యాధిగ్రస్తులున్నచోట్ల మనుష్యులు లేనప్పుడు తలుపులుమూసి నిప్పులమీద గంధకపుపొడుము వేసి పొగఁ బెట్టి తలుపులు తెఱచి మంచిగాలి లోపల ప్రవేశించినతరువాతగదులనువాసుకొనుచుండవలయును. మన మీవిషయములలో శ్రద్ధవహించియుందుచెప్పినప్రకారముగానడుచుకొనుచు వచ్చినపక్షమునమనకిప్పుడుసాధారణముగాసంభవించు జలుబులునుపడి సెములునుతలనొప్పులునుజ్వరములునులేక దేహభలము గలవారమయి సుఖజీవనము చేయఁగలిగి యుందుము.

## రెండవ ప్రకరణము.

### జలము.

మనవారు రోగము వచ్చినప్పుడు తమకు నీళ్ళుపడలేదనిసాధారణముగా చెప్పుచున్నను, జలమే బహుతరముగా రోగములకుకారణమని తెలిసికొని దానిని శుద్ధపఱచుటకును దానియందు కాలుష్యములు చేరకుండునదుపాయములనుజూచుటకునుమాత్ర మంతగాప్రయత్నింపరు. కాబట్టి జలమునారోగ్యప్రదముగాఁ జేయుటనుగూర్చియు దాని నుపయోగింపవలసినక్రమమునుగూర్చియు కొంత యిచ్చట వివరింపుచున్నాము. వాయువుతరువాత మనబ్రతుకున కుదకమే ముఖ్యధారము. నీరులేక యేజీవజంతువుగాని చెట్టుకాని బ్రతుకదు. మన మాహారములేక యిరువదిదినములకంటె నధిక కాలముజీవింపవచ్చునుగాని నీరులేక వారముదినములయినను బ్రతుకలేము. ఇది మనజీవనమునకు ప్రధానాధార మగుటచేతనే జీవదయాపరుఁ డయినపరమేశ్వరుఁడు వాయువుతరువాత జలమునే విశేషముగా సృజించియున్నాఁడు. నదులలోఁగాని, చెఱువులలోఁగాని, బావులలోఁగాని, ఎక్కడనేజలమున్నను, అదియంతయు వర్షమూలముననే వచ్చును. ఒక్కసంవత్సరము వర్షములు కొంతయాలస్యమయినపక్షముననదులుసన్నగించును; చెఱువు లెండిపోవును; నూతులకుగంటును. వర్షమునకుముఖ్యముగాసముద్రమాధారము. సూర్యకిరణములవేడిమిచేత సముద్రజల మావిరియాపమున పయికిలేచి మేఘములై దేశమంతటనువ్యాపించియెల్లచోటులనువాన కురియును. వర్షకాలములోనదులు వెల్లువపాటి గట్టుపొరలిప్రవహించును; తటాకములునిండి జలసమృద్ధము లయియుండును; బావులు నిండి నీరుపయికివచ్చును. వర్షజలహిప్రకారముకొంతభాగము నదులు

మొదలై నవాని కుపయోగపడఁగా మిగిలినభాగము భూమిలో నింకి యూడలుగా నేర్పడి నూతులకును నదులకును సదాజలమునిచ్చుచుండును. ఆవిరిరూపమున సముద్రజలము నిత్యమును పైకిఁజోవుచుండును గనుక నే దానిలో నెన్నినదులువచ్చి పడినను సముద్ర మెప్పుడును మేర మీఱి పయికి రాదు. ఈప్రకారముగా నదు లన్నియుఁబోయి సముద్రమున చేరుచుండఁగా సముద్రజల మావిరిరూపమునపయి కెగసివానగా కురియుచుండును. ఈవాననీరు సాధారణముగా శుద్ధమయినది. అది పై నుండి పడెడునప్పు డంగారఁజూరవాయువును ప్రాణవాయువునుదాని లోచేరును గనుక వర్షజలము మిక్కిలి మధురముగా నుండును. అయినను వానస్థిండ్లకప్పులమీఁదనుండిపడునప్పుడు పై నున్నదుమ్ముతోను కాకిరెట్టలు మొదలై నయపరిశుద్ధపదార్థములతోను కలియును గనుక అట్టికలుషోదక మొతమాత్రమును పానయోగ్యము కాదు. నీరుభూమి మీఁద పడినతరువాత నేలమీఁది యపరిశుద్ధపదార్థములతోఁ జేరును గనుక ఆజలము నదులలోనో నూతులలోనో చేరి శుద్ధ మగువఱకును త్రాగుట కర్హమయినది కాదు. మనముత్రాగెడునీరుసామాన్యముగా నదులనుండియు, చెఱువులనుండియు, నూత్నలనుండియు, లభించును:—

1. నదులు—ఏళ్ళలో నానావిధము లయినవఱదలును వాగులును వచ్చి చేరునుగనుక నీరు బహువిధములై న భూములమీఁదుగా ప్రవహించునుగనుకను నదీజలము కలుష మగుచుండును. అయినను నదులలోనినీరు గాలివలనను పాఱువలనను నిర్మల మగుచుండును గనుక సాధారణముగా పెద్దనదులలోనియుదక మారోగ్యకరముగానే యుండును. మనుష్యుఁడు స్వదోషమువలన దానిని చెఱుపక పోయిన పక్షమున, దానివలన నేచెఱువును కలుగదు. కానియీదేశపుజనులు సాధారణముగా జలముయొక్క యుపయోగమును దానిని శుద్ధముగా నుంచవలసిని యావశ్యకమును తెలియనివారుగనుక త్రాగుటకు మంచి

నీరు తెచ్చుకొను రేవులలోనే మురికిబట్ట లుదుకుట, కొయ్యలువెదుళ్లు జనుపవార మొదలైనవాని నూర వేయుట, పశువులను కడుగుట, స్నానములుచేసి దేహములు తోముకొనుట, అంట్లు తోముట, ఇండ్లలోని ముఱికినీళ్లు చెత్త మొదలైనవానిని తెచ్చివేయుట, దంతధావనములు చేసి నీటిలో ప్రక్కిలించి యుమియుట, నువ్వులుధాన్యము మొదలైనవి కడుగుట, మొదలైన యశాచారములగుపనులను చేసి నీరుపాడుచేసి రోగమునకు కారణ మగునట్లు చేయుచుందురు. స్నానములుచేయునప్పుడు కొండలు పురుషులును జలస్పర్శ చేసికొనుటకుసమీపమునమఱుగు స్థలము బుండపుగనుక సాధారణముగా స్త్రీలును జలములోనేమాత్ర విసర్జనముకూడ చేయుచుందురు. అంతేకాక బహుజనులు నదులగట్లనే మఱుగుపెరళ్ళగా నుపయోగించుకొని యచ్చట దేహబాధతీర్చుకొను చుండుటవలన గాలిచేతను ముఖ్యముగా వర్షముచేతను దుష్టమయిన యాయశుద్ధపదార్థములు నీటిలోపడి నీటిని వ్యాధిజనకముగాఁ జేయు చుండును. కాబట్టి వివేకులయినవారుసాధ్యమైనంతవఱకుపామరజనుల కారోగ్యధర్మములను బోధించి బట్టలుతుకుట మొదలైనపనులు నీళ్ళు ముంచుకొను రేవులలో జరపకుండునట్లు చేయవలయును. నీళ్లు తెచ్చుకొను రేవున కెగువను చాకి రేవులను తీయించి ప్రవాహమునకు దిగువను పెట్టించవలయును. ఆప్రకారముగా నేలంట్లుతోముట మొదలయినపనుల నెల్లను నీరు తెచ్చుకొను రేవులకుదూరముగా వాలునకుదిగువనుచేయింప వలయును. స్ఫోటకము మొగలయిన రోగములచేత చచ్చినవారిశవములను ఏటిలో విడిచిపెట్టకుండ మానువుటయే కాక దహనముచేసిన శవములబూడిదను కూడ నీటిలోపోయకుండునట్లు వారింపవలయును. ఈ విషయములయందు శ్రద్ధవహించినపక్షమున వర్షకాలమునం దేళ్లు పొంగినప్పుడుతప్ప నదులలోనినీరు శుద్ధముగానే యుండును. వర్షములు కురిసియు వఱదలు వచ్చియు పెంటలు మొదలయినవిచేరికలఁగఁ జూఱికలు

షముగా నున్నప్పుడు, దానిని చక్కగా శుద్ధపఱచుకత్తాగినపక్షమున రక్తవిరేచనములు మొదలయినవ్యాధులు వచ్చును. ఒక్కవఱదలవలననే కాక నది ప్రవహించెడిభూస్థినిపట్టికూడ జలముయొక్క గుణము వ్యత్యాసముగా నుండును. ఒకానొకప్పుడు నదియొక్క యొకయొడ్డున నున్నజలము మంచిదిగానున్నను దాని కెదుటప్రక్కనున్నజలమే చెడ్డదిగా నుండవచ్చును. కొండయేళ్ళనుండి వచ్చెడునీరు పయికి తేటగానే కనబడు చున్నను దానిలో చెట్లు చేమలు మొదలయినవి కుళ్ళినవిష పదార్థములుండి తాపజ్వరములు మొదలయిన వ్యాధులనుకలిగించును. కాబట్టి సాధ్యమయినంతవఱకు జలమును కాచి తేర్చి వుచ్చుకొనుట మంచిది. అట్లు కాచుటవలన జలముతో జేరియున్న కొన్నివిషవాయువులు పయి కెగిరిపోవుటయేకాక మిగిలినపదార్థము లడుగునకు పోవును. కాచి తేర్చిననీరు రుచి తక్కువయ్యినను దానిని కొంచెము సేపు మంచిగాలి వచ్చెడిచోట మూతలీసిపెట్టెడుపక్షమున దానికెప్పటి రుచి వచ్చును. కలగిపోయిననీళ్ళలో కొంచెము పటికపొడుముగాని యిండుపుగింజగంధముగాని వేసి కలిపినయెడల కొంచెముసేపటి కెల్లను నీరు శుద్ధమయినకలుషపదార్థమడుగుననిలుచును. అప్రకారముగా జల మొక్కదినముండనిచ్చి పయి తేటనీటి నొక్కపాత్రములోవంచిత్రాగుట యారోగ్య ప్రదము. గొప్పప్రవాహము గల పెద్దనదులలోని నీరు పయినిచెప్పిన బట్టలుతుకుట మొదలయిన వశుపనులవలనవిస్తారముగా చెడకపోయినను ప్రవాహమంతగాలేక యించుమించుగా నీరు నిలుకడ గానుండు చిన్నయేళ్ళలోనినీళ్ళు భౌతిగానే చెడిపోవును గనుక వానివిషయమయి యెక్కువజాగ్రత్తకలిగియుండవలెను. నదులలోనీటికిసమీపమున నొడ్డున నిసుకలో నూలులుగాని చెలమలుగాని త్రవ్వినయెడల వానియం దూరెడుజలము నిర్మలముగాను సుఖప్రదముగాను ఉండును.

2 చెలువులు—నదాలలోచేసెడి యంట్లుతోముట బట్టలుతు

కుట మొదలయినజలమును కలుషపఱచుపనుల నన్నిటిని మనవారు చెఱువులలో సహితము చేయుదురు. అంతేకాక చెఱువులలోపందులు గేదెలు మొదలయినవి పడి పొరలాడుటకూడ తఱచుగా సంభవించుచుండును. చెఱువులయందు ప్రవాహములేక నీరు నిలుకడగానుండును గనుక నదీజలమునకంటె నిట్టిచెఱువునీరు మఱింత యపాయకరముగానుండును. కొన్నిచోట్ల ఆకులు మొదలయినవి పడి కుళ్ళి నీరు పాకుడు కూడ పట్టియుండును; మఱి కొన్నిచోట్ల ముఱికికాల్వలనీరు చెఱువులలోనికి పాటుటకూడఁగలదు. ఇట్టిన్నివిధములనీరుపాడగుచున్ననుమన వారాజలమునేతీసికొనిపోయి పానముచేయుదురు. చెఱువుగట్లమీఁద నుండుచెల్లవలనను నీటిలోనుండు చేపలవలననునీటికిహానిలేదుసరికదా వానివలన నీటికి మేలుకూడకలుగును. అయిననుచెట్లయాకులునుకొమ్మలును నీటిలోపడి నీరు మురిగి కంపెత్తినయెడల జలము త్రాగినవారికి మాత్రమేకాక చుట్టుపట్లగాలికూడపాడగునుగనుకదాని నాఘ్రాణించు చేరువగ్రామములవారికిసహితము వ్యాధులువచ్చును. కాబట్టి నీటిలో పడిసయాకులు మొదలయినవాని నెప్పటివప్పుడుతీసివేయవలెను. వేసవి కాలములో నీళ్ళింకి యడుగంటియున్న చెఱువులలోనినీరు మిక్కిలియనారోగ్యకరము. కాబట్టి యట్టిచెఱువులలోనినీరు త్రాగక లోతుగానుండు పెద్దచెఱువులను త్రవ్వించుకొని యందలిజలమునే పానముచేయవలెను. అప్పుడుసహితము త్రాగుటకు నీళ్ళుతెచ్చుకొను చెఱువులలోనే బట్టలుతుకుట మొదలయినపనులు చేయక స్నానములనిమిత్తమును బట్టలుతుకుటనిమిత్తమును పశువులకు నీరుపెట్టునిమిత్తమునువేఱుగా చెఱువులను వాడుకొనవలయును. పానముచేయుటకువలె స్నానముచేయుట కంతమంచినీ రక్కఱలేదనియు, బట్టలు మొదలైనవేనీటిలో నయిన నుతుకవచ్చుననియు, పశువులకు బురదనీ రయినను సరిపోవుననియు, పలువురు తలఁతురుగాని వారియభిప్రాయము సరియైనది

కాదు. ముటికినీటిలో న్నానముచేయుటవలనను చిడుము మొదలయిన చర్మరోగములుపుట్టును ; ముటికినీటిలోనుతికినబట్టలు కట్టుకొనుటవలనను గజ్జమొదలయినవికలుగును ; ముటికినీరుపశువులకుపెట్టుటవలనను వానిదేహములు ముడుతలుపడి శుష్కించి బుడ్డపుణుదులతో నిండి యుండును. కాబట్టి మనుష్యులకుఁగాని పశువులకుఁగాని నిర్మలజలమే యవశ్యముగా కావలెను. సర్వప్రయత్నములను చేసి చెఱువులనుసదా పరిశుద్ధముగా నుంచుటయేకాక ముటికినీరు మొదలయినవి భూమిలో నుండికాని పయినుండికానిచెఱువులలో ప్రవేశింపకుండులాగునను, వర్షముచేత పెంటలు మొదలయినవి నీటిలోనికి కొట్టుకొని రాకుండులాగునను జాగ్రత్త పెట్టవలయును. నదులయందువలెనే చెఱువులలోను నూతులుగాని చెలమలుకాని తీసినయెడల శుద్ధమయినజలమూరిత్రాగుటకు మిక్కిలి యనుకూలముగా నుండును.

3. నూతులు—బావులలో మిక్కిలిలోతుగా నూరెడు జలము త్రాగుటకు మంచిది. భూమికి సమీపముగా నూతులలో పడెడునీరు పయి కలుషపదార్థములతో చేరియుండును గనుక సాధారణముగా మంచిదికాదు. నల్లరాతిబండలనుండి కాని యిసుక తెరరాళ్ళనుండిగాని యూరెడుజలము సాధారణముగా శ్రేష్ఠమయినది. మనవారునూతుల ననుకూలమయినస్థలములయందు త్రవ్వింపక యింటికివై పుననే నుయ్యి యుండవలయునన్న మూఢవిశ్వాసముచేతసులభముగానీరూరనిచోట్లను కూడ త్రవ్వదురు. భూమి సమముగా నున్నయెడల వర్షము కురిసి నప్పుడు నీటివాలేప్రక్కనుండి నేలపల్లముగానుండునోయక్కడత్రవ్విన యెడల నీరు సమీపమునపడును; చెట్టుచేమలును గడ్డియు విశేషముగా మొలిచియుండుతావులను జలము సమీపముననే యుండును; గడ్డిమొల వనియిసుకభూమియందు పురుగు లేప్రక్క చేరి యుండునో యక్కడ నీరు చేరువను పడును, మనవారు బావులనుశుద్ధముగానుంచి కాపాడరు,



కొందఱు నూతులకుచుట్టును గట్టి యుంచరు గనుక నీళ్ళు తోడునప్పుడు పయిన పడెడునీరు ముటికి కాల్యవలె నూతిలోనికి ప్రవహించుచు నేయుండును. సాధారణముగా నూతులకు గట్టున్ననుచుట్టును శాశ్వతపఱపించి గచ్చు చేయకపోవుటవలన నీరు నిలిచి రొచ్చుపడి, ఆకలుజలమే నూతులలోనికి దిగుచుండును గనుక దానిని త్రొక్కువారిసుఖమునకు తఱచుగా భంగము కలుగు చుండును. కొందఱు నూతులయొడ్డుననే స్నానముచేసి దేశములు తోముకొనుటవలనను బట్టలుతుకుటవలనను నీళ్ళు నూతిలోనికిచింది జలము కలుష మగును. నూతియంచుమీఁదనే బట్టలుపుళించుప్రబుద్ధులును పలువురుందురు. నూతిచుట్టును రొచ్చుపడి దుర్గంధసహితమయి యున్నయెడల, ఆదుర్జలము బీటలగుండలోపలికిదిగి త్రొక్కువారి కపాయము కలుగఁజేయుటయేకాక నీళ్ళు తోడుకొనుటకయి వచ్చి దానిని త్రొక్కువారికిసహితము కాళ్ళలో దురద పొక్కులు నారికురువులు మొదలయినవి లేచి బాధపెట్టును. కాబట్టి నూతిచుట్టును నీళ్ళుపడి రొచ్చుపడకుండునట్లుగా రెండునూడుగజముల వెడల్పున నేటవాలుగా నూతితట్టన నెత్తుగాను అంతకంతకు పల్లముగాను ఊండులాగున రాళ్ళుగాని యిటుకలుగానిపఱపించి పయినిగచ్చు చేయించి పశ్యేముకట్టించి పడిననీ రంతయు నొకకాలువదారిని దూరముగాపోవునట్లు చేయవలయును. నూతినమీపమున పండులు గేదెలు మొదలయినవిపడి పొరలునట్టిగానిమురిగిపురుగులుపడికంపెత్తునట్టిగాని గుంటలు లేకుండ చేయవలెను. నూతియొడ్డున నెవ్వరిని స్నానములు చేయనియ్యఁగూడదు; బట్టలుతుకనియ్యరాదు. గాలిచేత నెగరఁగొట్టుకొనివచ్చి పడినట్టికాని పయినుండి కొమ్మలనుండి పడినట్టికానియాకులు మొదలయినవానిని, తోడునప్పుడు తెగిపడినచేదలు మొదలయినవానిని తఱచుగా తీసివేయించవలెను, నూతియడుగునఁ జేరినమంటిని కుండముక్కలు మొదలయినవానిని కూడ నప్పుడప్పుడు తీసివేయించుచు

రావలెను. ఈప్రకారముగా చేయనియెడల నూతులలోని కలుషజలమును త్రాగినవారి కపాయకరము లయిన యనేకవ్యాధులువచ్చును గనుక బహుజాగ్రత్తగా నుండవలయును.

పానయోగ్య మయినమంచినీరు వాసనగాని రుచిగాని వర్ణము కానిలేక యద్దమువలెస్వచ్ఛమయినదిగానుండవలెను. సున్నము మొదలయిన ఖనిజము లధికముగానుండునప్పుడు నీరుబరువుగా నుండును; ఆ ఖనిజములు లేనప్పుడుగాని తక్కువగానుండునప్పుడుగాని నీరు తేలికగా నుండును. బరువునీటిచే పప్పునుకూరగాయలునుసులభముగా నుడకవు గనుక పాకముచేయుటకును త్రాగుటకునుకూడ తేలికనీరేమంచిది. అడుగున నేవిధమయినకనటును లేకుండ ప్రతిదినమును తోమిమంచినీళ్ళు త్రాగుపాత్రములను శుచిగా నుంచవలయును. మనవా రనేకులు మూతులు సన్నగానుండి లోపల చేయిపెట్టి తోముటకనుకూలముగా నుండనిచెంబులను మంచినీరుత్రాగుటకుపయోగింతురు. అట్టివానిలో మయిల తిన్నగాపోక చెరువు కలుగును కనుక సాధ్యమయినంతవఱకు మూతి వెడల్పుగా నుండుపాత్రములనే జలపానార్థముపయోగించుకొనవలెను. సున్నపురాళ్ళలో నూరినజలమునుగాని యపరిశుద్ధ మయినజలమునుగానిత్రాగినయెడలకడుపులో నెమిడికలుపలుపడుట, ఆకలితిప్పట జగటవిరేచనము లగుట మొదలయినవ్యాధులుకలుగుటయే కాక కొన్ని సమయములయందు దుష్టజలపానమువలన వాంతిభేది మొదలయిన ప్రజానాశనకరములయినరోగములుకూడ కలుగును. కాబట్టి యెల్ల వారును శుద్ధజలమును సంపాదించుటయందును దొరకినజలమును శుద్ధపఱచుటయందును మిక్కిలి శ్రద్ధ వహించ వలెను. మొట్టమొదట నిర్మల మయినజలమునేసంపాదించి దానినికలకపాఱకుండునట్లు శెచ్చి శుద్ధపాత్రములయందుపోసి పైనిమూత వేసి శుచిగానుంచి పదిలముగా కాపాడుకొనుటయే యుత్తమమైన పద్ధతి. అంతస్వచ్ఛోదకములభింపని

యెడల పయిని చెప్పినట్లు నీళ్ళు కాచికానియిండుపుగంధముపటికారపు పొడుమునూమిడి తెంకలోనిపప్పుగంధము మొదలైనయొగరుపదార్థములను నీళ్ళలోకలిపికాని జలమును శుద్ధముచేసికొనవలెను. వడియబోతయంత్రము దొరకినయెడల దానితో నీటిని శుద్ధపఱచుకొనుట శ్రేష్ఠమయినపని. మంచిక్రోత్తబొగ్గులను తెచ్చి కలుషజలములో నుంచినట్లయిన నీటిలోనిమయిల నవి లాగుకొని జలమును శుద్ధపఱచును. మసి బొగ్గులుముఱికినీటినిమఱితమలినముగాచేయునని కొండఱనుకోవచ్చునుగాని బొగ్గు నీటిని మలినపఱచుటకుమాఱుగాదానియండలినూత్నములైనమలినపదార్థముల నన్నిటినితనప్రక్క కడుగుతట్టున కాకర్షించి పయిని నిర్మలమయిన తేటసీదు నిలుచునట్లుచేయును. సాధారణముగా గృహములయందు జలమును శుద్ధపఱచుటకై సులభోపాయ మొకటి గలదు. మూడు పెద్దకుండలను తెప్పించివానిని మూడు వెదురుకాళ్ళను గానికఱ్ఱకాళ్ళనుగానికలచత్రమునం దొకదానిమీఁద నొకటి కొంచె మెడముగా నిలిపి, వానిలో పయిరెండుకుండలకును అడుగు తట్టున రెండ మూడు చిన్నరంధ్రములుచేసి పయికుండలో సగమువఱకుక్రోత్త బొగ్గులను శుద్ధమైనయేటియిసుకను పోసి, నడిమికుండలో సగమువఱకును మంచియిసుకనుమాత్రమేపోసి, దొరకినంతమంచిజలమునుపయి కుండలో మెల్లగా పోసినపక్షమున జలము పైరెండుకుండల నుండియు క్రమముగా బొట్టుబొట్టుగా చిల్లులులేనియడుగుకుండలోపడి త్రాగుట కర్హమయి యారోగ్యప్రదమైన నిర్మల మయినదిగా నుండును. ఇంత కంటెను సులభముగా రెండుకుండలను మాత్రమే పెట్టిపైకుండకు రెండు మూడుచిన్న చిల్లులు పొడిచి దానిలో మొదట నొకవరుస మంచియిసుకను దానిపై వరుసను మంచిబొగ్గులను వేసినీరు మెల్లగా చేర్చినయెడల అడుగుకుండలోనికి మంచిసీదు దిగును. అడుగుకుండలోపై నుండిదుమ్ము మొదలైనవి పడకుండునట్లుగా రంధ్రములుగలమూకుడుపయినియూత

వేసి గాలిగొట్టనిస్థలమునందీకుండల నుంచవలెను. కుండలోని బొగ్గులను, ఇసుకను, కొన్నిదినముల కొకపర్యాయము మార్చి కుండలను శుద్ధపఱచి మరల క్రొత్తవానిని వేయుచుండవలయును. ప్రయాణములలో ఇట్లుచేయుట తటస్థింపదుగనుక, ఒకపాత్రముయొక్క మూతికి బొగ్గుతునుకలుగల దట్టమయినగుడ్డనంచిన కుట్టి కట్టి జెచ్చిననీరునుదాని గుండ పాత్రలో పోసినయెడల జలముశుద్ధమగును; అట్లుకాక యిండు పుగింజ యొడలయినవానివలన నీరు శుద్ధపఱచి యనీటినికాచి తేటిన వైసీటినుపయోగించుచున్నను ఉపయోగించుకోవచ్చును. ఇట్లుచేయుట వలన నీటిపల్లడి చేయక సుఖము కలుగును. మంచినీళ్లు నొరకనిచోట్ల దొరకినసముద్రజలమును గాని మఱి యేనీటిని గాని కుండలో పోసి దానికి దిట్టముగా సందులేకుండమాత్ర వేసి యామూతమధ్యనుండి వంకరగానుండుగొట్టము నొకదానినినుడియొక పాత్రలోనికి పెట్టి మొదటి కుండనుపొయిమీఁదనుంచి క్రిందమంట పెట్టినయెడల, ఆవిరిరూపముగా గొట్టముగుండ రెండవపాత్రలోనికి దిగిననీరు శుద్ధమై వై గాలిసోకిన తరువాత తీయ్యపడి త్రాగుటకు యోగ్యమైనదిగా నుండును. మంచి నీరుత్రాగుటవలనదాహశాంతిగలిగి, ఆరోగ్యప్రదమగును. సారాయము మొదలై నవిత్రాగినకొలఁదిని దాహమధికమయిశరీరతత్వముచెడి వివిధ వ్యాధులు సంభవించును గనుక, ఎల్లవారును సురాపానాదులను మాని నిర్మలోదకమునేసదాపానముచేయుటకుప్రయత్నింపవలయును. రోగుల గదులలో నుంచినమంచినీటిమీఁద నెప్పుడును మూత్ర వేసి యుంచవలెను. అట్లు మూత్ర వేయనియెడల రోగుల దేహమునుండి సదా విషపదార్థము బధికముగా పయికి లేచుచుండును గనుక, గాలిపూలమున ఆవిషపదార్థములుజలముతో ప్రవేశించి క్రొవగడువారికి హానిచేయును.

భోజనము.

వాయు జలముల తరువాత భోజనమే మనబ్రతుకునకు ముఖ్య ధారము. ఆహారములేక సాధారణముగా మన మిరువదిదినములకంటె నధిక కాలముజీవింపము. ఒక్కదినమన్నములేకపోయినపక్షమునకాళ్ళు లాగ లేవ సత్తువులేక బలహీనపడుదుము. రాతిబొమ్మలవలెగాకపని చేయుటవలన మనశరీరముల కఱుగుదలవిశేషముగా నుండును. మనము నడుచుటవలనను, మోటాడుటవలనను, తక్కినపనులు చేయుటవలనను దేహములో కొంతభాగము తఱుగుచుండును. కొన్నిపనులు మనము తెలిసిచేయుచున్నను, శ్వాసమువిడుచుట గుండెలుకొట్టుకొనుట మొదలయిన మఱికొన్నివ్యాపారములు మన ప్రయత్న మక్కఱ లేకయే రాత్రులు మనము నిద్రపోవునపుడు సహితము మనదేహములో సదా విరామములేక జరుగుచు కొంతభాగమును వ్యర్థము చేయుచుండును. శ్వాసమువలనను, చెమటవలనను, మలమూత్రాదులవలనను శరీరము లోనిపనికిమాలినపదార్థములు పయికి వచ్చుచుండుటయందఱకును తెలియును. ప్రాతఃకాలముననిద్రలేవఁగానే తూచుకొని పనిచేసివచ్చి మరల భోజనముచేయుటకుముందుతూచుకొన్నపక్షమున మనుష్యుఁడు బరువు తక్కువగానుండును. ఈప్రకారముగా ప్రతినిమిషమును మనము పని చేత ఖీణించుచున్నపక్షమునకొంచెముకాలములో మనము శుష్కించి నశింపవచ్చును. కాబట్టి పనివలన శరీరములో పోయినభాగములు పూర్తిపడుటకయి యేదోసాధనము కావలసియుండును. మనము భుజించెడియాహారమే యీపనిని చేసి మనదేహములు సన్నగిల్లి శిథిలము కాకుండ కాపాడుచుండును. ప్రతిదినమును మనదేహమునుండి చెడిన

పదార్థ మెంత పయికిపోవునో యంతయాహారము లోపలికి పోవుచుండ వలెను. మనము తినెడియన్నము, కూరలు, పప్పు, పండ్లు మొదల యినవిమనశిరీరమునకంటెవిజాతీయములుగా కనబడుచుండునుగనుక, అవి యెల్లు మాంసములోను, చర్మములోను, ఎముకలలోనునరముల లోను ప్రవేశించి వాని కెల్లు పుష్టికలుగఁ జేయునాయని సంశయము కలుగవచ్చును. అవి రక్తరూపమును పొంది శిరీరమంతటనువ్యాపించి తలలోను, కాళ్ళలోను, చేతులలోను, గోళ్ళలోను, ప్రేళ్ళలోను, తెక్కిన సమస్తావయవములలోను జొచ్చి వాని కెల్లను బలము కలుగఁజేయును. ఈ నెత్తురు తలవెండ్రుకల కంటెను సన్నముగానుండురక్తవాహికలనఁ బడు సూక్ష్మము లయినగొట్టములగుండ సూదిమొన మోపినంతమేర నైన నెడము లేకుండ శిరీరమునం దంతటను వ్యాపించును గనుకమన దేహముమీఁద నెక్కడ కొంచెము సూదితో పొడిచినను, ఏదోయొక రక్తవాహిక పగిలి పయికినెత్తురు రాకమానదు. ఇటువంటిసూక్ష్మనాళ ములగుండ నిరాతంకముగా పోవునట్లు చేయుటకయి మనముభుజించెడి యాహారమును పలుకులు లేకుండ మెత్తగా కాటుకవలెనూరిపలచగా నీటిలోకలిపి చిక్కనిపాలవలెఁ జేయవలెననుట యెల్లవారికిని తెలిసిన సంగతియేకదా? ఉప్పు పంచదార మొదలయినవి కొన్నిసులభముగా నీటిలోకరగి కలిసిపోయినను, మెతుకులు, రొట్టె, కూరలు మొదలయినవి విశేషప్రయత్నముచేసి పనిచేసినంగాని నీటిలో కలిసిపోవు. కాఁబట్టి మనము ముద్ద నోటిలో వేసికొన్నతోడనేచక్కఁగానమలియుమ్మితో కలిసినతరువాత మఱి మ్రింగవలయును. అట్లు చేయక కొందరపడి మ్రింగినపక్షమున తిన్నయన్నము జీర్ణమయి బలమియ్యక పోవుటయే కాక, అజీర్ణాదితోగములుకూడ పుట్టును. మనయుమ్మి నమలినపదార్థములను పలచపసునట్లు చేయుటయేకాక వానిలో కొన్నిటిని కరగించెడిగుణమునుకూడ కలిగియున్నది. కాఁబట్టి మన మేదితిన్నను సావ

కాశముగా నమలి యుమ్మితో చక్కగా కలిసినతరువాత నేమింగవలయును. ఇట్లు మింగినపదార్థములు గొత్తుకొని వెనుకతట్టున నుండు గొట్టముగుండపోయి జీర్ణకోశములో పడును. ఈజీర్ణకోశము వీని నన్నిటిని కలియఁగలిపి, అక్కడ నూరుచుండెడుజరరాగ్నిరసముతో చేర్చఁగా, ఆజీర్ణరసబలముచేత తిన్నవస్తువులు పక్వమై గంజివంటి యన్నరసముగా మారును. ఆయన్నరసములో కొంతభాగము జీర్ణకోశము యొక్కప్రక్కల నుండుసూక్ష్మరంధ్రములగుండ దేహములోప్రవేశించి కొంతభాగము వస్తువులను జీర్ణముచేయు పైత్యరసముతోచేరి ప్రేగులగుండ పోవుచు ప్రేగులపొడుగున నుండుసూక్ష్మరంధ్రములదారిని శరీరములో ప్రవేశించుచు రాఁగా, మిగిలిన పనికిమాలినజీర్ణముకానిపదార్థము మలరూపమున పయికి వెడలిపోవును. ఈప్రకారముగా దేహములో ప్రవేశించినయన్నరసము కండరములు, నరములు, ఎముకలు, చర్మము, గోళ్లు, వెండ్రుకలు మొదలయినవానితోచేరి వాని కన్నిటికిని పుష్టిని కలుగఁజేయును.

ఆహారము దేహమునందు ప్రవేశించి పుష్టిని కలుగఁజేయుక్రమమును కొంత గ్రహించితిమి గనుక, ఇంక నెటువంటియాహారము బలప్రదమో యెటువంటిదానిచేత శరీరము పెరుగునో యెన్నిసారులెప్పుడు భుజింపవలయునో కొంత తెలిసికోవలసి యున్నది. మనము పుట్టఁగానే మనము పెరుగుటకయిభగవంతుడుపాలాహారముగాకల్పించియున్నాడు. మనదేహపోషణమునకయి కావలసినపదార్థము లన్నియు పాలయందిమిడియున్నవి. పాలలో మాంససారమును, క్రొవ్వును, పిష్టసారము (పిండి) తోఁగూడినపంచదారయు, ఉప్పును, జలమును కలిసియున్నవి. కాబట్టి మానవదేహముల కీయిందుపదార్థములు నావశ్యకములు.

3. మాంససారము.—కండ పట్ట దగినమాంససారమువలన శరీరబలమును దృఢత్వమును మనోబలమును కలుగును. ఈమాంస

సారము పాలతోఁ జేసెడుజున్నునందును మాంసాహారములయందును విస్తారముగా నుండును. ఈపదార్థము కొంచెముగానో గొప్పగానో బియ్యము మొదలయినవానియందును కాయధాన్యముల యందును దుంపలయందును కూరగాయలయందును కూడనుండును. ఇది యెంత మనముభుజించి జీర్ణముచేసికొందుమో మనదేహబుద్ధిబలములంతయధికముగా నుండును.

2. క్రొవ్వ—మొదడును సరములను వృద్ధిచేయఁదగిన యీ క్రొవ్వ మనదేహమునందు వెట్టను పుట్టించి కాపాడును. పాలలోని వెన్నయును నేయియు క్రొవ్వపదార్థములే. ఈపదార్థము నువ్వులు మొదలయిన ధాన్యాదులయందుకూడ నుండును.

3. పిష్టసారమును పంచదారయు—ఇవి దేహములో నేభాగమునుపోషింపక పోయినను వెట్టనుపుట్టించి శరీరముఖమునురక్షించును. పాలుతియ్యగా నుండుటచేతనే యందులో పంచదార కలిసియున్నదని యందఱును తెలిసికోవచ్చును. ఇది యొక్కచెఱకుగడలలోమాత్రమే కాక చిరగడము మొదలయిన దుంపలయందును ద్రాక్షపండ్లు మొదలయిన ఫలములయందునుగోధుమలుమొదలయిన ధాన్యములయందును కూడనుండును. వీనిలో పిండియున్నదని వేతేచెప్పనక్కఱయుండదు.

4. ఉప్పు—మనకు పయికి తెలియకపోయినను పాలలోకొంచెముప్పచేరియుండును. ఉప్పు, సున్నము, మొదలయిన ఖనిజపదార్థములనేకములు పండ్లయందును మనము ప్రత్యేకముగా భక్షించులవణమునందును చేరి యుండును. ఇవి యెముకలుమొదలయినవానిని వృద్ధి పొందించుట కుపయోగించును. ఉప్పుతగినంత తిననియెడల పేగులలో పురుగులును పెక్కువ్యాధులును పుట్టును.

5 జలము—మనముతినెడు ప్రతివస్తువునందును పయినిచెప్పిన నాలుగువిధములయిన పదార్థములను వేఱుచేయఁగా మిగిలెడిదంతయు



జలమే. ఇది పాలు పెరుగు మొదలయినవానిలో విస్తారముగా నుండును. మనము భుజించెడి యాహారములో నొక్కపాలు పయిని చెప్పినగట్టి పదార్థమును రెండుపాళ్ళు జలపదార్థమును చేరియుండవలెను.

పయినిచెప్పిన పదార్థములయందు దేహపుష్టికేదేది యెంతెంత కావలయునో అంతంత పాలుచేరియున్నదిగనుక, పాలు సుఖముగా జీర్ణమయి శిశువులకు మంచిశరీరపోషణమును జేయును. ఆవుపాలు మనుష్యులపాలకంటె చిక్కనివిగాను పంచదారతక్కువకలవిగాను ఉండును గనుక, శిశువులకుపోషింపవలయు వానిలో నీళ్ళుకలిపి కొంచెముపంచదార వేసిమితిపోయవలెను. పులిసిపోయిన పాలనుగాని, మిక్కిలివేడిగానున్న పాలనుగాని, బొత్తిగా చల్లారిపోయిన పాలనుగాని, శుచిగానుండని పాత్రములలోపోసిన పాలనుగాని, పిల్లలకుఁబోసినయెడల దేహాలోగ్యమునకు భంగముకలుగజేయును. కాబట్టి తల్లులు శిశువులకుపోత పాలు పోయుటలో మిక్కిలి జాగ్రూకతగలిగి యుండవలెను. శిశువులకన్నము మొదలయిన గట్టియాహారమును విస్తారముగా పెట్టఁగూడదు. అట్లు పెట్టెడుపక్షమున తిన్నయన్నము బలమునుకలుగజేయక యజీర్ణమగుటయేకాక బలప్రదమయిన పాలయం దరుచినికలిగించును. శిశువులకు గించుకోలేనిపదార్థములను పెట్టుటచేతనే, సాధారణముగా నెగువులును బాల (పాప) రోగములుచువచ్చును; ఎగువులు మొదలయిన చొక వేళ రాకపోయినను శిశువులు వ్యాధిగ్రస్తలును బలహీనులునయియావజ్జీవమును రోగిష్టులుకావచ్చును. శిశువులు పెరిగి పెద్దవారయ్యెడుకొలదిని గట్టియాహార మధికముగా కావలసియుండును. అయినను పిన్నలుగాని పెద్దలుగాని బలముకావలసినయెడల పాలు తగినన్ని పుచ్చుకొనుచుండవలెను. పాలను చక్కఁగాకాచి, అందులో కొంచెము చక్కెర వేసి, ఆవిరిలేచుచున్నప్పుడే యావేడిపాలను సందులేకుండ నీసానిండ్పోసి, పెంట్లే బిగువైన మూతను వేసి లోపలికి గాలిపోకుండ దానిచుట్టును

మైనమంటించి యుంచినపక్షమున, పాలు చెడిపోకుండ నెలలకొలది నిలువయుండును. కొన్ని దేశములలో పాలెండఁబెట్టి గడ్డచేసి, కావలసి నప్పుడు నీడకలిపి వాడుకొందురు. పాలలో కొంచెము పంచదార వేసి నన్ననిసెగమీఁద విడువక కాచఁగాకాచఁగా తుదకాపాలు గడ్డకట్టును. తరువాతదాని నెండలోఁబెట్టి చక్కఁగా నెండనిచ్చి గాలిప్రవేశింపనిపాత్ర ములో నిలువచేసి కావలసినప్పుడెల్ల పాలగడ్డలో కొంచెముతీసి దానిని వేడినీటిలో వేసినయెడల, మంచిపాలయి త్రాగుటకర్హముగానుండును. ఈ దేశములో వివిధములయిన ధాన్యములు మనుష్యులకు ముఖ్యాహార ముగానున్నవి. వానిలో నెల్లను బియ్యముతక్కువసారముగలదిగానున్నది. గోధుమలు, జొన్నలు, చోళ్ళు మొదలయినవి బియ్యమునకంటె నెక్కువసారముగలవి. వరియన్నము తినువారికంటె జొన్నయన్నమును గాని చోడియంటలినిగాని తినువారెక్కువబలమునుగలిగియుండురు. వరియన్నములో పప్పుకలిపి భుజించినయెడల నెక్కువబలము చేయును. అన్నముతోఁగూడ మాంసాహారమును జేర్చినయెడల మిక్కిలిబలప్రదమైనను, మాంసభక్షణముచేయనివారు పాలువిస్తారముగా త్రాగినయెడల దానితోనమానమైన బలమునేచేయును. ఒకరికిబలముచేసి యీయాహార మొకరికి బలముచేయదు. బలముకలిగి యారోగ్యదశలోనున్న వాడుతని యుతిగించుకొనిపుష్టినిపొందదగినపదార్థములను బలహీనులును బాలురును వృద్ధులును జీర్ణింపఁజేసికొలేకపోవుదురు. ఇంట తినికూరుచుండెడి భోగులకన్న దేహపరిశ్రమముగలిగి పాటుపడెడివారి కధికసారముగల యాహార మెక్కువగా కావలెను. కాబట్టి యెల్ల వారునుతమ దేహస్థితి కనుకూలమయినయాహారమునే వుచ్చుకొనుచుండవలెను.

వరియన్నము గంటలోజీర్ణమగును; పప్పు మొదలయిన యుడికిన కాయధాన్యములుమూడుగంటలలోజీర్ణమగును. గోధుమరొట్టె, నేయి జన్ను మొదలయినవి మూడుగంటలముప్పుదినిమిషములలో జీర్ణమగును,

కండపుష్పిచేసెడు దుంపకూరలును కొన్ని కాయకూరలునునాలుగుగంటలకుఁగాని జీర్ణములుకావు. కాచినపాలు రెండుగంటలలో జీర్ణమగును. మాంసాహారము తగినంతలేని యాహారమును తినువారు దేహబలమును చుఱుకుఁదనమును తక్కువగలవారుగా నుందురు; వారిలో కొందఱికి బుద్ధిసూక్ష్మతయున్నను, వారు చాలసేపు కఠినమయిన దేహపరిశ్రమ మునకొర్చియుండఁజాలరు. కాఁబట్టిమాంసాదులుతినినవారు సెనగలు, కందులు, పెసలు, మినుములు, చిక్కుళ్లు మొదలయినకాయధాన్యములను పాలను సాధ్యమయినంత యధికముగా భుజించుచుండవలెను. మాంససారము పాలలోకన్నను కాయధాన్యములలో సధికముగానుండును. అయినను కాయధాన్యములఱుగుట కష్టముగనుక, బలహీనులును బాలురును తగినంత శరీరపరిశ్రమములేనివారునువానినితక్కువగా తినవలెను. కాయధాన్యములు నూతిసిశ్శయందు వేగముగా నుడుకవు కాఁబట్టి ప ప్పేటిసిశ్శతో వండుటమంచిది. వరియన్నమును, మధురాహారములును, నేయియు, విస్తారముగా తినువారు స్థూలకాయులయి కఠినమయినపనిని చేయుటకు శక్తులుగాక, ముసలితనమురాకమునుపే తల తెల్లపడినవారుగుదురు. బాలురు మధురాహారములనతివిస్తారముగా తినెడుపక్షమున, పండ్లకుజబ్బుచేయుటయేకాకయితరపదార్థములనుతినుటకు వారికాకలిలేకపోవును. వరియన్నమునకంటెజొన్నలు మొదలయిన వానియన్న మెంతోయధిక సారవంతమయినను, దానినివిడిచిపనిపాటులు లేనిధనికులనుజూచి పాటుపడెడుబీడవాండ్రుకూడనాగరికు లనిపించుకోవలెనని వారివలెవరియన్నమునుసంపాదించుకొని తినుటకయి ప్రయాస పడుట మిక్కిలి యవిశేషకార్యము. చక్కఁగాపండిన పండ్లుమంచియూహారము. పచ్చికాయలను మిగులమాగినపండ్లనుమాత్రముతినకూడదు. వండినయన్నమును చాలసే పట్టెయించినయెడల సాడయి తినుట కసర్థమగును. పిలకులు, లవంగములు, మిరియములు, జాజికాయ,

జాపత్రి, మొదలయిననం బారములుమితముగాతిన్నయెడల, ఆహారమును జీర్ణింపజేయునుగాని, మితముతప్పితినినయెడలజీర్ణాశయమును పాడుచేయును. వట్టిపోక చెక్కలతో తమలపాకులనునమలుట నిష్ప్రయోజనమగుటయేగాక దానివలన పండ్లకు జబ్బుకూడ కలుగును.

మనకాకలి తీతినట్టుకనబడఁగానే యన్నముతినుటమానివేయవలెను. పదార్థములమందలియభిరుచినిబట్టి యెక్కువగాతిన్నపక్షమున పలువిధములైనచెఱుపులుగలుగును. మితిమీరితినుటవలనతిన్నయాహారములో కొంతజీర్ణముగాక ప్రేగులలో నిలిచియుండి రోగమునుపుట్టించుటయేగాక క్రిమక్రమముగా జీర్ణసాధనములను దుర్బలపఱచిమిక్కిలిచెఱుపుచేయును. కొన్నిపదార్థము లాలస్యముగాను కొన్ని పదార్థములువేగముగానుజీర్ణమయినను మొత్తముమీఁదయాహారముజీర్ణమగుటకు మూడుగంటలసేపుపట్టును. జీర్ణరసము చక్కఁగా నూరుటకు జీర్ణాశయమున కటుతరువాత రెండుగంటలైనను విశ్రాంతి కావలెను. కాబట్టి యొకసారి భోజనమైనతరువాత అయిదుగంటలలోపల మరల భోజనముచేయకుండుటమంచిది. మధ్యమధ్య గడియగడియకునేదైనను తినుచుండెడుపక్షమున, ఉడుకుచున్నబియ్యములో నడుమనడుమబియ్యము సోయుచువచ్చినచోనన్నము పాడగునట్లే తిన్నపదార్థములుతిన్నగా నలుగక వ్యాధులు కలుగును. సాధారణముగా ప్రాతఃకాలమున తొమ్మిదిగంటలకనఁగా జాముప్రాద్దెక్కి భోజనముచేసి, మరల మధ్యాహ్నము రెండుగంటలకును, సాయంకాల మేడుగంటలకును, భోజనము చేయుట యారోగ్యప్రదము. దేహపరిశ్రమము విశేషముగా లేనివారు ప్రాతఃకాలమున పదిగంటల కొకసారియు, రాత్రి యేడుగంటల కొకసారియు, రెండుభోజనములు చేసినఁజాలును. పనిపాటులుచేయువారు ప్రాతఃకాలమున పనికిపోకముందు కొంచెమన్నముతినిపోయి, మధ్యాహ్నమువచ్చిత్తప్పిగాభోజనముచేయవలెనుఎల్ల వారికినిరాత్రిభోజనము

లఘువుగానుండవలెను. రాత్రి మిక్కిలి స్రోద్ధుపోయి భోజనముచేయ గూడదు. భోజనమునకునునిద్రకునుమధ్య రెండుమూడుగంటలసేపవకాశ ముండవలెను గనుక, రాత్రి యేడుగంటలకు భోజనముచేసిపదిగంటలకు పరుండుట మిక్కిలి సుఖకరము. దినమునకొకసారియే వెక్కసముగా భుజించుటకంటె మితముగా రెండుసారులు భోజనముచేయుట మంచిది. కాయగూరలు మొదలయిన భోజనపదార్థములనుప్రతిదినమునొక్కటి గానేచేయక మార్చి పలువిధములుగా పాకముచేసి తినుట యారోగ్య ప్రదము. నోటిలోని యన్నమంతయు చక్కగా ఉమ్మిసిటితో కలియు నట్లుగా బాగుగ నమలిమఱిమింగవలెను. తిన్నగానమలనియెడలనజీర్ణ వ్యాధికలుగును. భోజనమయినతరువాత కఠినమైన దేహపరిశ్రమము చేయఁగూడదు; మెల్లగా కొంచెముసేపు నడుచుట మంచిది. ఇత్తడి రాగి మొదలయిన చిలుముపట్టెడు పాత్రలలోని భోజనపదార్థములు మాత్రమేకాక నీసపుపాత్రములలోని పదార్థములును విషమెక్కి రోగ హేతువులగును. తగరపు గిన్నెలలో పోసెడు మజ్జిగ మొదలయినవి చేటువుచేయవుగనుక, తిండివస్తువులుపెట్టెడు రాగియిత్తడిపాత్రములకు తగరపుపూత పూయించి మఱివాడుకోవలెను. బాలురకు కారపువస్తువులు విస్తారముగా పెట్టఁగూడదు. బాలురయొక్కయు వృద్ధులయొక్కయు భోజనము సులభముగా జీర్ణముకాదగినదిగా నుండవలెను. పదునాఱు సంవత్సరములు వచ్చువఱకును బాలురు మూడుసారులకు తక్కువగా భోజనముచేయగూడదు. ఇతరసమయములయందుకంటె వాంతి భేది వ్యాపించియున్న కాలములో భోజనవిషయమయి యెక్కువశ్రద్ధను వహింపవలెను. ఆకాలమునందు పచ్చికాయలను, ఆకుకూరలను, సులభముగా జీర్ణముకానిసమస్తవిధములయిన పదార్థములను, తినకుండవలెను.

నా ల వ ప్ర క ర ణ ము.

—:0:—

దేహ గేహ పరిశుద్ధతలు

—:0:—

దేహరోగ్యమునకుభోజనపదార్థములు మొదలయినవిమాత్రమే కాక మనయాత్మకువాసస్థానమయిన దేహమును, దేహములకు వాస స్థానములయిన గృహములను, కూడ సదా శుచిగానుంచుట యత్యంతావశ్యకము. దేహమునుశుచిగానుంచుటకయినిత్యస్నానమును, దంత ధావనాదులును, ధౌతవస్త్రధారణమును, అనివార్య ధర్మములయి యున్నవి. వీనిలో వేనిని మనమునిరాదరముచేసినను దానిఫలమువెంట నే కానఁబడి శరీరారోగ్యమున కనేకవిధములయిన చెఱుపులుకలుగును భూతదర్పణమునుబెట్టి పరీక్షించి చూచినయెడల మనచర్మమునిండను సంఖ్యాతీతములయిన రంధ్రములున్నట్లు కానవచ్చును. సూక్ష్మైతి సూక్ష్మములైనయారంధ్రములదారినిమనశరీరములోనుండిదుర్జలమును పనికిమాలిన యితరకలుష పదార్థములునుసదాపయికి వెడలుచుండును. ఆకలుషపదార్థములతోఁ గూడినజలమునేమనముస్వేదమనియుచెప్పుట యనియు వాడుదుము. అది యెప్పటిదప్పుఁ పయికిరానియెడల, శరీర ముననిలిచి యనేకవిధములైన యపాయములనుగలుగఁజేయును. దాని వలన నొకానొకప్పుడు ప్రాణాపాయము సహితము సంభవించును. కాఁబట్టి యామార్గములు కష్టపడిపోకుండునట్లును ధారాళముగా స్వేదజలము పయికివెడలిపోవు కేప్రతిబంధమును కలుగకుండునట్లును

చేయుచుండవలెను. చెమ్మట పయికి వెడలుటకయి యేర్పఱచిన రంధ్రములు మనయటచేతచర్మములో చదరపుటంగుళమునకు మూడువేల యేనూఱుచొప్పననుండును. మన దేహముయొక్కయితర భాగములయందీరంధ్రము లింతవిస్తారముగా లేకపోయినను, మొత్తముమీఁదచదరపుటంగుళమునకు రెండువేల యెనిమిదివందలచొప్పన నుండునని శారీరశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పియున్నారు. ఈరంధ్రములు చర్మముమొక్కయడుగు భాగమునందుండెడుస్వేదగ్రంధులలోనుండివచ్చినస్వేదనాళములయొక్కముఖద్వారములయి యున్నవి. ఇవిగాక చర్మములో స్వేదోత్పాదక గ్రంధులనఁబడెడి యొకవిధమయిన క్రొవ్వును గలిగించెడి మాంసగోళములుండివానిలోనుండి చమురునదాపయికి వెడలిచర్మమును తడుపుచుండును. ఈచమురుమూలముననే, మనచర్మము గాలిచేతను వేడివేతను బీటలువాటి యెండి పగులక మృదువుగానుండును. మనము ప్రతిదినమును స్నానముచేసి దేహమునుతోముకొనిశుచిగానుంచనిపక్షమున లోపలినుండి చెమ్మటతోవచ్చి దేహమునంటుకొనెడి సూక్ష్మములయిన కలుషపదార్థములవలనను పయినుండి గాలి కెగిరివచ్చిపడెడు సూక్ష్మములయిన భూరేణువులవలనను పయినిజెప్పిన రెండువిధములయినరంధ్రములునుపూడిపోయి దేహరోగ్యమునకుభంగముకలుగును. రంధ్రములు మనగృహములోఁగలముటికినీటిని వెలుపలికిఁగొనిపోవుతూములవంటివి. వీధులలోని ముటికికాలువలలోనికి గృహమునుండి ముటికినీటిని గొని పోయెడు తూములను వీధివై పున మూసివేసినపక్షమున, లోపలికలుషజలము నిలువయుండి కంపెత్తియెంతగవ్వుము కలుగఁజేయునో యనుభవముగలవారికి స్వేదనాళాదుల రంధ్రములు మూతపడుటచేత పయికి రావలసినదుర్బలాదులు దేహములోపల నె నిలిచిపోయి యెంతచెఱుపును గలుగఁజేయునో సులభముగా తెలియవచ్చును.

స్నానము—మనము నిత్యమును శరీరముచక్కఁగాతోముకొని

స్నానము చేయుచున్న పక్షమున, స్వీదనాశములు మొదలైన వానియొక్క ద్వారములు మన్నుచేత పూడిపోక తెఱచుకొనియుండి లోపలినుండి కలుషపదార్థములతోఁ గూడిన చెమ్మటఠారాశముగా పయికిపోవుచుండును: గజ్జమొదలయిన చర్మరోగములు రాకుండును; శరీరమునకు బలమును సుఖమును కలుగును. మన దేహమును తిప్పగా తోముకొని స్నానము చేయనియెడల, బలోత్సాహములు తగ్గుటయే కాక దేహమున ముఱికి యంటుకొనియుండి కలుషజలము తిన్నగా పయికిపోవుట కవకాశము లేక చిడుము మొదలయినవి పట్టును. చెమటరూపమున నొక్కదినములో నొక్క శరీరమునుండి బయలు వెడలెడు కలుషజలము పెద్ద సారాబుడ్డెడు కంటే నధికముగా నుండును; ఆజలములో కలిసి పయికివచ్చెడి యితర కలుషపదార్థములు దినమునకరతులముకంటే హెచ్చుగా నుండును. ఇవి యన్నియు నెప్పటివప్పుడు పైకిపోవుచు దేహమారోగ్యదశలో నుండుటకు స్నాన మత్యంతావశ్యకము. పానమునకువలెనే స్నానమునకును శుద్ధజలమే కావలయునుగాని యేదోయొకనీరు పనికిరాదు. ముఱికినీరు పోసికొనుటవలన గజ్జలేచును. ఉడయకాలమున స్నానముచేయుట మిక్కిలి మంచిది. అయినను కూలినాలిచేసికొని పాటుపడువారు సాయుకాలము స్నానముచేయవలెను. అన్నము తిన్నతోడనేగాని తిన్నయన్నముజేర్లమగుచున్న సమయమునందుఁగాని స్నానముచేయరాదు. ప్రాతఃకాలమున స్నానము చేయలేనివారు భోజనముకు ముందు చేయవచ్చును. దేహపరిశ్రమము చేయుటచేత చెమ్మట పట్టియున్నప్పుడు నీళ్ళుపోసికొన్న పక్షమున జలుబుచేసిజ్వరాదులు సంభవించును. కాబట్టి చెమ్మట యాతీ చర్మము పొడిగానున్నతరువాతనే యట్టివారు స్నానముచేయవలెను. గాలికొట్టుచున్న స్థలములో బట్టబయలను స్నానముచేయక సాధ్యమయినంతవఱకు పయినికప్పున్న గాలికొట్టని స్థలములో నీళ్ళు పోసికొనుచుండవలెను. ఒడలిముఱికి తిన్నగా పోవుటకయినీళ్ళుపోసికొను



నప్పుడు సబ్బుతోఁగాని కుంకుడుకాయలరసముతోఁగానిరుద్ధుకోవలెను. సబ్బు తఱచుగా రాచుకొనుట మంచిదికాదు. అతిగంట సేపటికంటె నెక్కువకాలమునీళ్ళలోనుండఁగూడదు. చన్నీళ్ళలోనైనపక్షమునపావు గంటకు లోపల నెన్నానము ముగింపవలెను. వయసులో నున్నవారును బలముగలవారును చన్నీళ్ళలోన్ననముచేయవలెను. చన్నీళ్ళుపోసికొన్న తోడనే శరీరముజివ్వుమనిచెల్లగానున్న నుతరువాత దేహాయంత్రములకు ప్రోత్సాహముకలిగి రక్తప్రసారము చుఱుకుఁదనమునుపొంది సుఖము కలుగును. చన్నీళ్ళుపడనివారును బాలురునుబలహీనులునువ్యాధిగ్రస్తులును గోరు వెచ్చనినీళ్ళుపోసికోవలెను. శీతాకాలములోబలముగలవారు సహితము నులివెచ్చనినీళ్ళుపయోగించవచ్చును. మిక్కిలి వేడిగానుండు నీళ్ళెప్పుడును పోసికొనఁగూడదు. మిక్కిలి శరీరప్రయాసముపడినవారును, ఎండకాలములోబహుదూరమునడిచివచ్చినవారును, కండలకుదెబ్బలుతిగిలినవారును, వేడినీళ్ళుపోసికోవలెను. మిక్కిలి వేడినీళ్ళుపోసికొనుట వలన దేహపటుత్వము చెడిపోవును. ఈదేశములోపసిబిడ్డల కుడుకు నీళ్ళుపోసిడు దురాచారము విస్తారముగానున్నది. వేడినీళ్ళు పోయుట వలన శరీరముకంది బహువిధములయిన చెఱుపులుకలుగును. కాఁబట్టి పసిబిడ్డలకుగోరు వెచ్చనినీళ్ల నేపోయుచుండవలెను. ఎల్లవారునున్నానము కాఁగానేమొట్టమొదట నన్నబట్టలతోతడియంతయు పోవునట్లుగాశరీరమంతయు చక్కఁగాతుడుచుకొని తరువాత వెట్టపుట్టుటకయిమునుగు బట్టతో దేహమును కందునట్లు గట్టిగా రాచుకొనవలెను.

దంతధావనము—న్నానముచేసి దేహముననున్న ముఱికిపోఁ గొట్టుకొనుట యారోగ్యమున కెట్లావశ్యకమో యట్లే ప్రతిదినమును దంతములను శుద్ధిజేసికొని పండ్లపాచిని పోఁగొట్టుకొనుట యత్యంతావశ్యకము. నోరు కంపుపోవునట్లుగా పండ్లుతోముఱినిపక్షమున శ్వాస వాయువు దుర్గంధముతోఁగలిసి పెక్కుచెఱుపులను గలుగఁజేయును,

కాబట్టి యెల్ల వారును ప్రతిదినమును ప్రాతఃకాలమున శుద్ధముగా పండ్లు తోముకొని పుక్కిలించి యుమిసి తాటాకుతో నాలుక గీచుకొని మొగము కడుగుకొనవలెను. నల్లకచ్చికతోఁగాని, ఇసుకతోఁగాని ఇసుకపొడుముతోఁగాని, మోటుగానుండు పుల్లలతోఁగాని, పండ్లు తోముకొనఁ గూడదు. అట్లు తోముకొనుటవలన దంతముల అగి కొంత కాలమునకు పండ్లనొప్పలు మొదలయినవి కలుగును. బొగ్గునుగాని కాల్చిన పోక చెక్కనుగాని మెత్తగానూరి దానిలో కొంచెము ప్పొడుము కలిపి యా మెత్తని పొడుముతో కొంచెము సేపు పండ్లు తోముకొని ముఖప్రక్షాళనము చేసికొనవలెను. విస్తారము సేపు దంతధావనము చేయఁగూడదు. అప్పుడప్పుడు పటికపొడుము కలిపిన నీళ్ళను కొంచెము సేపు నోటఁబట్టి పుక్కిలించి యుమియటవలన పండ్లచిగుళ్ళకు బలము కలుగును.

వస్త్రధారణము—మన దేహములోపలనుండి సదా పయికి వచ్చుచుండెడి చెమ్మట, మన్ను మొదలయిన వేపుడును మనము ధరించు కొనెడు బట్టలకు పట్టుకొనుచుండును; అంతేకాక పయినుండి గాలిలోఁ జేరివచ్చెడు దుమ్ము మొదలయిన కలుషపదార్థములుగూడ కొంతవఱకు పయిబట్టలకుంటుచుండును. ఈ రెండు కారణములచేతను మాసిపోయిన బట్టలను వెంటనే విడిచి, చక్కగానుతికిన శుద్ధవస్త్రములను కట్టుకొనుచుండవలెను. అట్లుచేయక మాసిన బట్టలనుగాని మాసినట్లు కనఁబడని రంగుబట్టలనుగాని మరలమరల కట్టుకొన్న పక్షమున, స్నానము చేసి శుచిగానున్న ప్రయోజనములేక బట్టలవంటుకొన్న యపరిశుద్ధతలు మరల దేహమునఁ జేరిగజ్జి, చిడుము మొదలయిన చర్మరోగములను పుట్టించుటకు హేతువులగును. కాబట్టి దేహరోగ్యమును కోరువారందఱును మౌనిన బట్టలెప్పటివప్పుడు తీసివేసి యుతికిన బట్టలను కట్టుకొనుచుండవలెను. మడిబట్టలని పేరు పెట్టి చిరకాలము తుకకుండిన పట్టుబట్టలు మొదలయిన ఘుటికిఁ బట్టలను నెలలకిలఁచిదినములు కట్టుకొనుచుండెడు దుర్ఘాచార

మీ తెలుగు దేశమునందు వ్యాపించియున్నది. ఈమడిబట్టలుజిడ్డుతోను చెమ్మట ముటికి మొదలయినవానితోను గలిసి కంపెత్తుటయుఁ గలదు. వివేకులయినవారిదురాచారమునుమానిభోజనసమయమునందు చక్కఁగా నుతికి తెచ్చిన ముటికి లేనిబట్టలనుకట్టుకొనెడి సదాచారమును నేర్చికొనవలెను. వృగాదులకు దేహములమీఁదబొచ్చు మొదలైన నవున్నట్లుగా మనమృదు దేహములయొక్క సంరక్షణమునకై యేమియులేదుగనుక, మనము దేశ కాలానుగుణముగా నూలుబట్టలుబొచ్చుబట్టలు మొదలైన వానిని ధరించుకొని శరీరమునుకాపాడుకొనుచుండవలెను. చలిదేశముల యందుండువారును, చలికాలమునందుష్ణ దేశములయందుండువారును, బొచ్చుబట్టలనుధరించుకొనవలెను; ఉష్ణ దేశములయందుండువారికిప్రతి వస్త్రములు చాలియుండును. శీతకాలమునందు వెట్టచేయుబట్టలు లేక పోవుటవలన బీదలనేకులు జ్వరాదులచేత బాధపడుచుండును. అట్టివారు నగలకును పైద్యులకును వ్యయముచేయుటకుమాఱుగా దానిలోకొంత సొమ్మును కంబళ్ళు మొదలయిన వెట్టచేయుబట్టలకింద నుపయోగించిన నెంతో ప్రయోజనకరముగానుండును. మనయవయవములలో నెల్లను ముఖ్యములయిన శిరస్సును కడుపును మనముముఖ్యముగాకాపాడుకొనవలెను. ఎండలోనడుచునప్పుడు మనతలమీఁదపాగానుగానిటోపీనిగాని తప్పుకయుంచుకొనవలెను. తలగుడ్డ మిక్కిలి బరువైనదయిన పక్షమున రక్తప్రసారము సరిగాజరగక శిరోవేదనము మొదలయినవికలుగును గాన సాధ్యమయినంతవఱకు మిక్కిలి తేలికయినతలగుడ్డనే పెట్టుకొనుచుండవలెను. మిక్కిలిబిగువుగా బట్టలు కట్టుకొనుటవలన రక్తవ్యాపనమునకు భంగముకలిగి పెక్కుకీళ్ళుసూభించును. కాబట్టి యెవ్వరును బట్టలను మిక్కిలి బిగువుగా నేభాగమునందును కట్టుకొనకుండవలెను. మనలోననేకులకు మొలగజ్జి మొదలయినవి కలుగుటకు బట్టబిగించికట్టుకొనుటయే కారణము. ప్రేగులు, శ్వాసాయములు, మొదలయినవాని

సంరక్షణమునిమి త్తము సదాబట్టయుండుటయూవశ్యకముగానవిష్పడును కడుపుపయిని చొక్కాతోడిగియుండుట మంచిది. తొమ్మయొక్క సంరక్షణనిమి త్తము పెట్టచేసెడు ప్లానలు మొదలయిన బొచ్చుబట్ట లవశ్యముగానుండవలెను. చెమ్మతోతడిసినబట్టలను వెంటనేతీసివేయవలెను తీసివేయుటకువీలు లేనిపక్షమున, అవియాటువఱకునిటునటు తిరుగుచుండవలెను. లేనియెడల తడిబట్టవలన మిక్కిలి చెఱుపుకలుగును. నదులలోను చెఱుపులలోనున్న నముచేసితడిబట్టలతోవచ్చుచుండుటయుమథి, పేరుచెప్పివిధవలు మొదలైన వారతడిబట్టలతో వంట మొదలైనవిచేయుచుండుటయు మనదేశములో గొప్పదురాచారములుగా నున్నవి. తడిబట్టను తడవుగా ధరించుటవలన శరీరమునందలి యుష్ణము తగ్గిపోయి పటువిధములయిన వ్యాధులు సంభవించును. పెద్దవారికంటె బిడ్డలకు మంచిబట్టలెక్కువయూవశ్యకము. వారి దేహములు మిక్కిలికోమలములు గనుక శీతోష్ణములనంతగా సహింపలేవు. కాబట్టి పసిబిడ్డలదేహముల యందెప్పుడును మంచిబట్టలుండునట్లు చేయవలెను. మంచిబట్టలనంగా పరిశుద్ధమయినవిగాని విలువబట్టలని యర్థముకాదు. శీతకాలమునందు పిల్లలకులోపలనూలుబట్టలుతోడిగి పైనిబొచ్చుబట్టలు వేసి యుంచవలెను మనదేశమునందు బట్టలుతిన్నగాతోడుగకపోవుటచేతనే పసిబిడ్డలకువిరేచనములు మొదలైన పెక్కువ్యాధులును వానిమూలమునమరణములును హెచ్చుగా సంభవించుచున్నవి. పిల్లలకుప్రక్కవేసెడుబట్టలను కప్పెడుబట్టలనుకూడతఱుచుగామార్చిశుచిగానుంచవలెను. ఒక్కపిల్లలవిమాత్రమేకాక పెద్దవాండ్రప్రక్క దుప్పట్లనుకూడ మాసినతోడనేతీసివేసి క్రొత్తవిమార్చుచుండవలెను. మార్చకమాసినవానినే పెక్కుదినములుంచెడుపక్షమున, వానినంటుకొన్న కాలుష్యములుదేహమునంటుకొని వ్యాధిజనకములగును. తెల్ల బట్టవలన దేహమునకుష్ణమధికముగాసోకదు గనుక, వేసవికాలములోతెల్ల బట్టలుధరించుకొనుటమంచిది. రంగుబట్ట

లోపల వానివలన దేహమునకుష్ణమధికముగాగలుగునుపయిబట్టలకంటె లోపలతోడుగుకొన్న బట్టలనుపలుమాటుమార్చుచుండవలెను. కొందఱు ముఱికిచొక్కాలను లోపలతోడుగుకొని పయినిమంచివానిని వేసికొనుటయు, మాసినదుప్పట్లు మొదలైనవానిని ప్రక్కయడుగున వేయుటయు కలదుకాని యట్టిమాయలవలన నష్టమేకాని లాభమేదియులేదు.

ఇండ్లు—మన దేహరోగ్యమునకయి శరీరము నెట్లుపరిశుద్ధముగా నుంచుకొనవలయునో యాప్రకారముగానే మనము వాసముచేసెడు గృహములనుగూడ మిక్కిలిపరిశుద్ధముగానుంచుకొనవలయును. ముందుగాగృహములను తిన్నగాకట్టించుకొనుటయందు శ్రద్ధవహించినంగాని, ఆరోగ్యమునకనుకూలమగునట్లువానినిశుద్ధముగానుంచుకొనుటశక్యముకాదు. ఇండ్లు కట్టుకొనునప్పుడు వానిచుట్టును విడిగా కొంతస్థలమును విడిచిపెట్టి మధ్యభాగమునం దిండ్లుకట్టుకొనుట మంచిది. ఇంటిచుట్టును స్థలమున్నపక్షమున; ఇంటిలోనికి శుద్ధవాయువు నిరాతంకముగా ప్రవేశించుటయేకాక లోపలఁగలిగెడు దుష్టవాయువులన్నియు పూర్ణముగా పయికిపోవుట కవకాశముకలుగును. మధ్యను వట్టిస్థలములేకుండ నిండ్ల నొకదానిమీఁద నొకటి యిటుకుగాఁ గట్టినపక్షమున, మంచిగాలి తిన్నగా లోపలికి రాకయు చెడుగాలి పయికిపోకయు లోపల వసించువారి యారోగ్యమునకు భంగము కలుగును. నదులసమీపమునఁగాని, చెఱువులసమీపమునఁగాని, నీరునిలిచియుండెడు గుంటల సమీపమునఁగాని, ఇండ్లెప్పుడునుగట్టక సాధ్యమయినంతవఱకెత్తయిన ప్రదేశములయందే గృహములనుకట్టుచురావలయును. ఎత్తయినచోట్ల కట్టునప్పుడుసహిత మిండ్లనుకట్టెడు భాగమును భూమిఁకంటె రెండుమాడగుగుల యెక్కువయింపవలన వర్షాకాలమునందునీరునిలువక నట్టి ఘృనుగోడలును, తేమయొక్కకపోడిగానుండియారోగ్యప్రదములగును. సాధారణముగా మనవారికివచ్చెడు జ్వరములలో విశేషభాగమిండ్లు

తేమగానుండుటచేతను, చుట్టుపట్లనీరునిలిచెడు పల్లపునేలలుండి యా కలములుకుళ్ళుచుండుటచేతనుకలుగుచుండును. ఇండ్లలోనివసించువారికి గాలివిస్తారముగాఁ గావలిసియుండునుగాన, గోడలను కుఱుచుగా నుంచక సాధ్యమయినంతవఱ కెత్తుగాపెట్టించవలెను. వెలుపలిగాలిధారా శముగావచ్చుటకయి నొడ్డియావరణపు గోడలనుమాత్రముపొట్టిగానే యుంచవలెను. లోపలికి కావలిసినంతగాలియును వెలుతురును వచ్చుచుండుటకై వాసముచేయుగృహములకు తగినన్ని ద్వారములనుగవాక్షములను పెట్టవలెను. గాలియు వెలుతురును తిన్నగారానియిటుకుసం దులలోసహితముగృహములను గట్టరాదు. మన దేశమునందనేకగృహములలోని గదులు తిన్నగా వెలుతురువచ్చుటకు వీళ్ళు లేనివై పగలు సహితము చాలవఱకు చీకటిగానుండును. అట్టిగదులు వసించుటకుఁ గాని శయనించుటకుఁగాని యర్హమయినవికావు. దేహసుఖమునకు గాలివలెనే వెలుతురునుమిక్కిలియావశ్యకమయినదే. వెలుతురుచొరని ప్రదేశమునందు నాటఁబడినమొక్కలు తెల్లపడి బలహీనముగానుండు నట్లే వెలుతురురాని గృహములయందు వసించుజనులును పాలిపోయి బలహీనులయిరోగిష్టులయి దేహమనస్సౌఖ్యములుతిన్నగాలేనివారయి యుందురు. వెలుతురు చక్కఁగావచ్చెడు గదులలో నుంచఁబడెడు రోగులు చీకటిగదులలో నుంచఁబడినవారికంటె శీఘ్రముగా స్వస్థతను బొందుదురు. వెలుతురువలన గాలి శుద్ధతనుబొందును. గదులలోపురుగులు మొదలయినవి చేరవు; గదులలోనుండుగోడలముఱికి మొదలయినవి మనకన్నలకు స్పష్టముగాకనఁబడుటచేతమనమువానినిశుభ్రముచేయుదుము. అంతే కాక వెలుతురువలనమనమనస్సులకు తృప్తిహముకలుగును. కాబట్టి వాసగృహములయందు సగా వెలుతురుప్రవేశించునట్లుచేయవలెను. వాసగృహములయందు శుద్ధవాయువుండుట యావశ్యకమని యిదివఱకే పలుమారుల చెప్పఁబడినది. మంచిగాలిచాలినంతయుండుట

కయి యొక్కొక్క మనుష్యునకు పదియడుగులయెత్తుగల గదిలోనలు పదియెనిమిది చదరపుటడుగుల స్థలము కావలసియుండును. గాలిస్వేచ్ఛ గా వచ్చుటకును పోవుటకునుగల మార్గములున్న యెడల తక్కువస్థల మయిననుసరిపోవును. కాబట్టి గదులలోగోడలకెదురుప్రక్కలనుపయిగా కిటికీలనుంచవలెను. ఎదురుప్రక్కలగోడలకుగవాక్షములుండుటవలన, ఒకప్రక్కనుండి గాలిలోపలికి వచ్చుచుండుటయు మఱియొక ప్రక్క నుండిపోవుచుండుటయు సంభవించుచుండును. నడికప్పునకుసమీపమున గాని వీలులేనియెడల గోడలకొనలనుగాని సందులుండునట్లు విడుచుట మంచిది. అట్లుండుటవలన మనముశ్వాసమువిడిచినచెడుగాలిపయికిలేచి యాసందులలోనుండి వెలుపలికిపోవుచుండును. మనవారుపడకయిండ్లలో పెట్టెలును బియ్యపుబిందెలు మొదలయినవియు పెట్టి గాలిమఱిత తక్కువగునట్లు చేయుదురు. పడక గదులను పెట్టెలు మొదలయినవానితో నింపుట సుఖమునకు భంగకరము. గవాక్షములులేకపోవుటవలననుగదు లను వస్తువులతో నిండించుటవలననుగాలిచెడిపోవుచుండుటయాగదుల లో పడుండువారికి తెలియదు. క్రొత్తగా పయినుండివచ్చువారికి గుప్పన దుర్గంధముకొట్టి గాలిచెడుచున్నట్లు తెలియవచ్చును. కాబట్టి శుద్ధ వాయువు రాకపోకలుచేయుటకుఁదగినగవాక్షములులేనిగదులలోనిదిం పఁగూడదు. గవాక్షములులేని పెద్దగదులకంటె గవాక్షములున్నచిన్న గదులే యెక్కువయారోగ్యప్రదములు. గవాక్షములునుద్వారములును వెలుతురునిమిత్తమునుగాలినిమిత్తమునుడద్రేశింపబడినను, మనవారనే కులు గవాక్షములను సదామూసియుంచి వానిలో వస్తువులను పెట్టి యుంచుట యీ దేశమునం దొకగొప్పదురాచారమయియున్నది. ఇట్టి గోడలయందు సందులుమొదలయినవియుండనీయక గచ్చుపూతనుగాని బీదలై నయెడల మట్టిపూతనుగానియవశ్యముగాచేయించవలెను. అంతే కాక గోడలను తఱుచుగా తుడిపించుచు సాలెగూండ్లు మొదలయినవి

లేకుండఁ జేయవలెను. సంవత్సరమునకు రెండుపర్యాయములు వెల్లయనఁగా గోడలకు సున్నపునీళ్ళపూత వేయించవలెను. సుద్దనీళ్ళతో వెల్ల వేయించుటవలన నేమియుఁబ్రయోజనములేదు. గోడలకప్పుడప్పుడు నుట్టిపూత పెట్టించవచ్చునుగాని పేడపూతమాత్రమారోగ్యమునకనుకూలమయినదికాదు. దానివలనదుర్గంధంకలిగి శరీరసుఖమునకుచెఱుపు కలుగఁజేయును. నట్టిళ్ళమొదలయినవి విస్తారముగా నీళ్ళుపోసి ప్రతిదినమునుఅలుకుచుండుటవలనఁగూడ నేల తేమయెక్కి, అందుతిరుగుచుండెడువారికి సుఖహీనత కలుగును. పొగవలనఁగూడశరీరారోగ్యమునకుచెఱుపుసంభవించునుగనుక వంటయిండ్లువాసగృహములకుచేరకప్రత్యేకముగా నుండునట్లుచేసి వానియందు పొగ పయికిపోవుటకై పొగగొట్టములను పెట్టించవలెను. గాలి తేమయెక్కి జబ్బుచేయునుగాన, పడక గదులలోఁగాని తఱుచుగాకుూరుచుండు గదులలోఁగాని యెప్పుడునుతడి బట్టల నాఱఁగట్టఁగూడదు. పనికిరాని కాయగూరలను, తినఁగామిగిలిన భోజనపదార్థములను, అరటాకులు మొదలయిన పచ్చియెంగిలాకులను, అరటికాయలు గుమ్మడి కాయలుపనస కాయలుమొదలయినకాయలును కంద చేమ పెండలము మొదలయిన దుంపలును చెక్కినపై పెచ్చులను ఇండ్లకుసమీపమున పాఱవేయుట మనలో సర్వసాధారణమైయున్నది. ఇట్టిపదార్థములను నివాసగృహములకుసమీపమునఁబాఱవేయుటవలన ఆపదార్థములుకుళ్ళివానినుండినానావిధములైన విషవాయువులుబయలుదేఱి, బహువిధములయిన రోగములను వుట్టించును. కాఁబట్టి పెంటలు మొదలయిన యపరిశుద్ధ పదార్థములను వేనిని గృహములసమీపమున బోయక, ఇండ్లకుసాధ్యమయినంతదూరమునగోతులుత్రవ్వించివానిలో పోయుచురావలెను. మనస్త్రీలు కొన్నియడుగుల దూరమైనను గృహమునుదాటి నడుచుటకుబద్ధకించి వీధిగుమ్మములలోనిలుచుండియేయెంగిలాకులు మొదలయినవానిని వీధిలోవిసరి వేసెదధ. పెంటలు మొదలైన



వెప్పటివప్పుడు దూరముగాఁ దీసికొనిపోవుటకు వల్లపడనియెడల వాని నెల్ల నొకకుండలో వేసి మూతవేయుచుతీటికయైనప్పుడు తామయినను దూరముగాఁ గొనిపోయి గోతులలో వేయవలెను; లేదా పనికితైలచేత నైనను వేయించవలెను. ఈప్రాంతములయందు సాధారణముగా గృహములమధ్య కుండలుండటయు, వానిలోన్నానములు మొదలయినవిచేయుచుండుటయు, ఆచారముగానున్నది. అట్టికుండలోను ముటికికాల్వలలోను ముటికిగాని ముటికినీరుగాని యెంతమాత్రమును నిలువనీయక వానిని ప్రతిదినమును మంచినీటితో కడుగుచు, ముటికినీరు మొదలయినవానిని ఎత్తిదూరముగా పాఱఁబోయించుచురావలెను. ముటికినీరు మొదలయినవి నిలువయున్న పక్షమున కంపెత్తి దుర్గంధసహితమయిన విషవాయువులుబయలు వెడలి నానావిధములయిన జ్వరాదులను కలిగించును. రాత్రులయందు కుండలోనుండి ముటికినీటిని గొనిపోయెడు తూము కాల్వలయొక్క ద్వారములను మూసియుంచవలెను. దొడ్లలో మఱుగు పెరళ్ళున్నను, అక్కడకుపోవుటకు పాలుమాలి బిడ్డలను వీధులలోను గుమ్మములముందను రెంటికి కూర్చుండబెట్టెడి మిక్కిలి గొప్పదురాచారము మనస్త్రిలో విశేషముగానున్నది. అంతేకాక పెద్దవారు సహితము రాత్రివేళ వీధులలో మలబాధకుపోవుదురు. వివేకము గలవారు మహానర్థదాయకమైన యీ చెడ్డయలవాటును తాముమాని వేయుటయే కాక సాధ్యమయినంతవఱ కితరులచేతఁగూడ మాన్పవలెను. మఱుగు పెరళ్లు సాధ్యమయినంతవఱకు దొడ్లలో దూరముగాకట్టించి వానిని ప్రతిదినమును పరిశుభ్రము చేయించుచుండవలెను. గృహసమీపమునందు నీడనిమిత్తమయి చెట్లుండవచ్చునుగాని మంచిగాలి లోపలికివచ్చుటకు ప్రతిబంధము కలుగునట్లు మిక్కిలివిస్తారముగానుండఁగూడదు. చెట్లెత్తుగా పెరిగి గాలిగాని వెలుతురుగానివచ్చుటకడ్డముగానున్న పక్షమున, అడ్డముగానున్న కొమ్మలను చెట్లను కొట్టి వేయుచురావలెను. దొడ్లలో

చికిలింత కసిందమొదలయిన చెట్లు పెరుగకుండ తీసివేయుచుండవలెను. చెట్లనుండి రాలిన ఆకులు మొదలైనవానినూడ్పించి గోతులలోపోయించి కాల్పించుచుండవలెను. ఇండ్లలోఁగాని యిండ్లకు మిక్కిలిసమీపమునఁ గాని పశువులు మేకలు మొదలయినవానినికట్టనియ్యఁగూడదు. ఒక వేళ కట్టతట్టస్థించినయెడల, కొచ్చుకానియ్యక పేడ మొదలైనవానిని వెంటనే తొలగించుచు వచ్చుటయేకాక గొడ్లలో పేడ కుప్పలు నిలువ యుండనియ్యను సహితముకూడదు. గోడలకు పిడకలు చఱచుటయు మంచిదికాదు. ఇటువంటివన్నియు నధమపక్ష మింటికి నూలుగజముల కన్న తక్కువ దూరములో నుండఁగూడదు.

---



దేహపరిశ్రమ విశ్రాంతిలు

దేహపరిశ్రమము—పయిప్రకరణములయందుఁ జెప్పఁబడిననుఖ సాధనములనన్నిటినిమనమనుసరించినను, దేహపరిశ్రమము నొక్కదాని ననాదరముచేసినపక్షమున మనకుచక్కనిశరీరారోగ్యమెన్నటికినికలుగ నేరదు; కాబట్టి దృఢగాత్రులయి యారోగ్యమనుభవింపవలెననికోరు వారందఱును దప్పక యేదోయొకవిధమున నిత్యమునుశరీరపరిశ్రమమును జేయుచుండవలెను. పనిలేకుండ నొకమూలవ్యర్థముగాపడ వేసియుంచఁ బడినయెడల సంవత్సరములోపలనె చక్రములుమొదలయినవిత్రుష్పపట్టి గడియారములుమొదలయినయంత్రములెల్లుపాడగునోయట్లేమన దేహ యంత్రమును పనిపాటులులేకుండ నిరుపయక్తముగా నుంచినయెడల శీఘ్రకాలములోనే యవయవపటుత్వముచెడిపోయి దుర్బలమయియెం దునకుం బనికిరానిదగును. ఒకమూల పాఠవేయఁబడిన తాళముచెవి త్రుష్పపట్టి చెడిపోవుటయు నిత్యమును వాడుకలోనుండెడు తాళముచెవి మెఱుఁగెక్కి గట్టిగానుండుటయు నెఱిగినవారికి, పనిచేయనిశరీరములు గుల్లపాటిలావయి దుర్బలములగుననియు పనిచేసెడుశరీరములు గట్టిపడి బలిష్ఠములయియుండుననియు చెప్పవలసినయక్కఱయుండదు. మనలోని ధనికులభార్యలు మొదలయినవారు సాధారణముగా బలహీనురాండ్రై యడిగెడుదూరము వడిగానడిచినను రోజుచు నాయాసపడుచుండుటకు తగినపాటులేకపోవుటయేముఖ్యకారణము. ఏయవయవములకుచక్కగా పనియుండునో యీ యవయవములు కండపెరిగి బలిష్ఠములయి పనిచే

యుటకు సమర్థులయియుండును; ఏయవయవములకు చక్కగా పని  
 యుండదో యాయవయవములుచిక్కిదుర్బలములై పనిచేయుటకసమర్థ  
 ములయియుండును. సుత్తితోనిత్యమును పనిచేయుచుండెడు కంచరులు  
 మొదలై నవాండ్రకుడిచేతులుదిట్టముగాకండబలిసి యెట్టికఠినమైనపనిని  
 చేయుటకై న నర్హములయియుండుటయు, పనిలేక దేవునికిచేతులుమీదు  
 కట్టెడు యోగులు మొదలై నవారికుడిచేతులు శుష్కించిబిట్టబిగిసికొని  
 పోయి యన్నముతినుటకై న నర్హములుకాకుండుటయు, అనేకులు కని  
 పెట్టియుండవచ్చును. ఈ హేతువుచేత నేమనమేయవయవమునుగదల్పక  
 రాత్రియును పగలును పోతఁగొమ్మలవలె కూరుచున్న పక్షమున, సమస్తా  
 వయవపటుత్వమును తప్పిపోయి మనకుతప్పక వ్యాధివచ్చును. కాబట్టి  
 సమస్తావయవములకును పనికలుగునట్లుగా మనమునిత్యమును దేహపరి  
 శ్రమముచేయుచుండవలయును. భాగ్యవంతులలో వ్యాధులువిశేషముగా  
 నుండుటకు కారణమువారికిపనిలేకుండుటయేయనియు, వారిపనిలేమియే  
 వారినిమెల్ల మెల్లఁగాతిని వేయుచున్నదనియు, వారిపాలిటికిదీర్ఘములుగా  
 కానఁబడెడుదినములను వారెల్లుగడపవలయునో తెలియకరోగములలో  
 గడపెదరనియు, ఒకఁగునవై ద్యుఁడు వ్రాసియున్నాఁడు.

చక్కని దేహపరిశ్రమమువలన శుద్ధరక్తముశరీరమునందలిసమ  
 స్తావయవములకును వేగముగా ప్రవహించి వారికిబలోత్సాహములను  
 సుఖమును కలుగఁజేయును. అందువలన శ్వాససాధనములునుజీర్ణసాధన  
 ములును క్రమమయినస్థితియందుండి సుఖప్రదములగును. నడుచుటపడు  
 గెత్తుట మొదలయిన పరిశ్రమమువలన మఱింతవేగముగా శ్వాసమును  
 విడుచుచుందుముగనుక శుద్ధవాయువు లోపలికధికముగాపోయి రక్త  
 మునుమఱింతఅధికముగాశుద్ధపఱుచునుచెమ్మటవిస్తారముగాపట్టి గోపల  
 నున్న యసాయకరములయిన కలుషపదార్థములు మఱింతవేగముగా  
 పైకిపెడలిపోవును. దేహపరిశ్రమములేనివారికి బలప్రదములయినమంచి

పదార్థములను భుజింపవలెనని కొండంతయానక్తియున్నను, తిన్నవస్తువులుతిన్నగా జీర్ణముగాకయు వానిసారమంతయు శరీరమునఁబట్టకయు అవి బలప్రదములుకాకుండును. దేహపరిశ్రమమునకు ప్రాతఃకాలమును సాయంకాలమును మిక్కిలి యనుకూలములైనవి. ఈరెండువేళలలోను ప్రాతఃకాలమునందలి వాయువు మిక్కిలి శుద్ధముగా నుండును గనుక, సాయంకాలమునకంటెనుదయకాలమునందలిదేహపరిశ్రమ మెక్కివయాలోగ్యదాయకముగానుండును. శీతకాలములో ప్రాతఃకాలమునందు మంచధికముగా నుండెడు పక్షిమున నుదయకాలమునందు శరీరపరిశ్రమమునుమాని సాయంకాలమునందే చేయవలెను. దేహపరిశ్రమములనేకవిధములుగానున్నను, వానిలో నెల్లను మంచి గాలిలోవేగముగా నడుచుటయు పరుగెత్తుటయు మిక్కిలి శ్రేష్ఠములయినవి. మంచిగాలిలోనని చెప్పటచేత జనసంఘము విస్తారముగాఁగల పట్టణ వీధులలో నడువక యూరిబయలను పొలములును మనోహరములయిన వృక్షాదులునుగలచోట్లనడువవలెననిమీరే తెలిసికోవచ్చును. భోజనముచేయగానేగాని, తిన్నయన్నము జీర్ణమగుచుండఁగాగాని శరీరపరిశ్రమమును జేయక భోజనము చేసినతరువాత సధమముజాముసేపుతాళియే దేహపరిశ్రమమారంభింపవలెను. ప్రాతఃకాలముననడుచుటకు బయలుదేరికముందుకొంచెముపాలనుగాని తేయాకుసిళ్ళనుగాని పుచ్చుకొనుట మంచిది. నడుచుటయు పరుగెత్తుటయుఁగాక యీఁదులాడుట, బంటులాట, తోటలలోత్రవ్వట, సాముచేయుట, గుట్టముల నెక్కి సవారిచేయుట, మొదలైన పరిశ్రమలను శక్త్యనుసారముగా చేయవచ్చును. ఒకమనుష్యుడధమము ప్రతిదినమును నాలుగుక్రోసులదూరమయినను నడువవలెను. కాని యంతదూరమును నొక్కసారియే నడువవలసిన యావశ్యములేదు. ప్రొద్దుననొకక్రోశము నడిచివచ్చి మరల సాయంకాలమంతదూరము పోయిరావచ్చును. మిక్కిలియలసిపోయినట్టుకనఁబడఁ

గానే నడకనుమాని వేయవలెను. బొత్తిగా దేహపరిశ్రమము లేకపోవుట వలన నెట్లో యట్లే అతిదేహపరిశ్రమమువలనఁగూడపలువిధములయిన చెఱువులుగలుగును. కాబట్టియెల్ల వారునుతమశక్తికితిగినట్లుగాపరిమితమైన దేహపరిశ్రమమునే చేయుచుండవలెను. సాధారణముగానుదయకాలమున నొకగంటసేపును సాయంకాలమున నొకగంటసేపును దినమునకురెండుగంటలకాలము దేహపరిశ్రమముచాలును. దేహపరిశ్రమముచేయువారు మొట్టమొదటనేయొక్కసారిగాకతినములయినవ్యాయామాదులకుపూనక కొంచెముగానారంభించి క్రమక్రమముగాహెచ్చుచేయుచురావలెను. అటుతరువాతసహితమల్పకాలమతికతినమయిన పరిశ్రమమునుజేయక కొంచెమెక్కువసేపు సామాన్య పరిశ్రమమును జేయుచుండుటమిక్కిలిజేరుకరము. అట్టిపరిశ్రమమునుసరిగానిత్యమునుజేయుచుండవలయునేకాని కొంతకాలము చేయుచు కొంతకాలము మానుచునుండరాదు. దేహపరిశ్రమముచేత విస్తారముగా చెమ్మట పట్టియున్నప్పుడుదేహముమీఁద చల్లనిగాలిసోఁకనిచ్చినను వెంటనేస్నానముచేసినను జలుబుచేసిజ్వరాదులుసంభవింపవచ్చును. కాబట్టి చెమ్మటయాతిన తరువాతనే గాలిలోనికిపోవుటగాని స్నానముచేయుటకాని జరపవలసినది. నడుచుట మొదలయినదేహపరిశ్రమములను జేయునప్పుడేవిషయమునుగుఱించియైనఆలోచించుచుమనస్సునకాయాసముకలిగింపకమిత్రులతో మాటాడుచుఁగాని వృక్షములుమొదలయినవానినిజూచుచుఁగానియుల్లాసముగానుండవలయును. దేహపరిశ్రమమును జేయునప్పుడుమనస్సును, మనఃపరిశ్రమమును జేయునప్పుడుదేహమును విశ్రాంతిపొందుట యారోగ్యప్రదముగాన, గదులలోఁగూరుచుండి వ్రాయుట చదువుట యాలోచించుట మొదలయిన మనఃపరిశ్రమమును చేయుటచే విసుగు కలిగినప్పుడు వెంటనే యీవలికివచ్చి కొంతసేపుమంచిగాలిలో బయల నిలువఁజూపిదుగవలెను. ఈప్రకారముగానే కార్యస్థానములయందు పగ

లెల్లను గూడుచుండిపనిచేసి యానూసపడివచ్చినవారు వెంట నేయింటికి వచ్చి యున్నారని కూలబడక బయలను కొంచెము సేపుశుద్ధవాయువులో తిరిగివచ్చినయెడల, మునుపున్న యానూసమంతయు పోయి 'దేహము హాయిగా నుండుటయే కాక మంచి యాచరియయి రాత్రిసుఖనిద్రయు కలుగును.

ఇట్టిపరమప్రయోజన కరమయిన దేహపరిశ్రమము జేయక యుపేక్ష చేసినపక్షమున, శరీరమునందుజవన తత్వములు లేక క్రొవ్వధికమై దేహములు స్థూలములై నిస్సారములును బలహీనములునగును. శరీరము పూర్ణముగా పెరిగిన కాలమునకంటె పెరుగుచున్న కాలములో దేహపరిశ్రమమధికముగా కావలయును. కాబట్టి పెద్ద వారికంటె బాలురధికముగా శరీరపరిశ్రమమును చేయుచురావలెను. బాలురుగాని బాలికలు గాని యుత్సాహముతో గంతులువేయుట పరుగెత్తుట కేకలువేయుట మొదలైనపనులుజరుపుచు నాటలాడుచున్నప్పుడు వృధాగా వారియాటలకు భంగముకలిగించి వారిసంతోషమును చెఱుపరాదు. బాలికలుయ్యాలలూగుటయు వారికిమంచిసాధకమే. దేహమునందలికీళ్ళుకదులునట్లుగా వారాడెడి యేవిధమయిన యాటలను మాన్పక యట్టియాటలయందు వారికుల్లాసమును నుత్సాహమును కలుగునట్లుచేయవలెను. ఈదేశమునందలి విద్యార్థులుసామాన్యముగా తమకాలమునంతను పాఠములను జదువుటయందేవినియోగపఱుచుచు దేహపరిశ్రమము సంతమాత్రమును పాటించక పరీక్షాకాలములయందురోగపడియు గూఢజ్వరమునుబలహీనులయ్యును చెడిపోవుచున్నారు. ఎంతయెక్కువసేపు చదివిన సంతయెక్కువచదువు వచ్చుననుకొనుట భ్రమయే కాని సత్యముకాదు. ఎల్లకాలమును చదువునందే గడపెడివానికంటె కొంతసేపాటలాడి కొంతసేపు చదువుకొనువానికే యధికవిద్య వచ్చును. కాబట్టి విద్యార్థులు సూర్యాస్తమయ సమయమునందు బంతులాడుట మొదలయిన దేహపరి

శ్రమమును నిత్యమును తప్పక చేయుచుండవలెను. విద్యార్థులకు చదువుట వలన నాయాసము కలిగినప్పుడు వెంటనే లేచి బయలును కొంతసేపు తిరిగివచ్చుటయే వారికి విశ్రాంతిగానుండును. విస్తారముగా తిరుగుటవలన బడలిక కలిగినప్పుడొకచోట కూడుచుండి చదువుటయే విశ్రాంతిగానుండును. చదువునప్పుడు మనస్సునకును నేత్రములకును పనికిలిగితక్కినకర చరణాద్యవయవములకు విశ్రాంతికలుగును. నడుచునప్పుడుకర చరణాదులకు పనికిలిగి మనస్సునకును నేత్రములకును విశ్రాంతికలుగును. దృఢగాత్రులకు పనికివచ్చెడు పరిశ్రమముబలహీనులకును రోగబాధితులకును పనికిరాదు. అట్టివారు కఠినమయిన దేహపరిశ్రమములేవియు చేయక తేలికయైన పరిశ్రమములను కొంచెముసేపు చేయుచురావలెను. తేలికయైన సాధకముననుసహితము వారొక్కసారిగా చేయక నడుమనడుమ కొంచెముసేపగుచువచ్చి యలపుతీర్చుకొను చుండవలెను. మంచిగాలికొఱకు వారు బండ్లలో నెక్కి యూరిబయలును తిరుగవచ్చును.

విశ్రాంతి—మనశరీరమునకు విశ్రాంతి రెండువిధములుగాఁ గలుగును. అందు మొదటిది యొకవిధమయినపనినిచేయుటవలనబడలిక కలిగినప్పుడాపనిని విడిచిపెట్టి మఱియొకవిధమయినపనినిగాని యాటనుగాని చేయుట. చాలసేపు కూరుచుండి చదువుటవలన నాయాసముకలిగినప్పుడు కొంచెముసేపు లేచి తిరిగివచ్చుట విశ్రాంతిగానుండుననియు, చాలదూరము నడిచివచ్చుటవలన నాయాసముకలిగినప్పుడు కొంచెముసేపు కూరుచుండి చదువుట విశ్రాంతిగానుండుననియు, ఈవఱకొకచోటఁ జెప్పఁబడినది. ఒకపనినిచేయునప్పుడు శ్రమపడుచుండిన యవయవములు వేతొక పనినిచేయునప్పుడు విశ్రాంతిపొందును గనుక ఇది యొకవిధమయిన విశ్రాంతియేయైనను పూర్ణమయిన విశ్రాంతిమాత్రము కానేరదు. ఇటువంటి విశ్రాంతివలనను వేడుకలవలనను మనకు కొంత సుఖము కలిగినను, మనకు పూర్ణమయిన యలసటగలిగి మనమనస్సు



గాని శరీరముగాని యేపనిని చేయుటకును నేవేడుకననుభవించుటకును సమర్థముగాక సంపూర్ణ విశ్రాంతిని పొందనపేక్షించెడి కాలమొకటి ప్రతిదినమునుండునని యనుభవముచేత నెల్లవారికిని దెలియును. ఆ సంపూర్ణవిశ్రాంతికే నిద్రయనిపేరు. అదిమనప్రయత్నమక్కఱలేకయే దేవదూతవలె తనంతనేవచ్చి, పనిచేసియలసిన యవయవములనుమరల బలపఱిచి, సుఖమును పుష్టిని కలిగించి, మరల మనలను పనిచేయుట కర్హులనుగాఁజేసి మనలను విడిచిపోవును. అదియెట్లువచ్చునో, ఎట్లుపని చేయునో, శాస్త్రవేత్తలకు సహితము పూర్ణముగా తెలియదు. నిద్ర లేక మనముచిర కాలము జీవింపనేరము. మనమేపనిచేసిననుదానివలన మన దేహము రోగొంతయలుగుదలకలుగుచుండును. ఆయలుగుదలవలన పోయినపదార్థములకు మాటుగాఁ గొత్త పదార్థములువచ్చిచేరియవ యవములు మరల పూర్తిపడుచువచ్చినంగానియవయవ పటుత్వమును స్వకృత్యమును నిర్వహించుటకు సామర్థ్యమునుగలుగవు. పగలుచేసెడు పనులవలనఁగలిగెడునష్టము రాత్రులు నిద్రలో పూర్తియగుచుండును. పగల్లెను జనులుతోడుకొనుటవలన నూతిలోనుండి తగ్గిపోయిననీరు రాత్రిపూర్తియగుచు వచ్చునట్లే పగలు పనివలన శరీరములోగలిగెడు లోపములునురాత్రిపూర్తి యగుచుండునుగాన, రాత్రివేళతగినంతసేపు నిద్రపోవుట మనదేహరోగ్యమున కత్యంతావశ్యకము. పగలు పనిచేయుట కనుకూలముగా వెలుతురుండుటయు రాత్రిపనిచేయుటకు ప్రతి కూలముగాను విశ్రాంతికనుకూలముగాను చీకటియుండుటయుచూడఁ గా, మనముపగలుపనిచేసి రాత్రివిశ్రాంతిననుభవింపవలయుటయాశ్వ రోద్దేశమని స్పష్టపడుచున్నది. అయినను కొందఱుపూర్వబుద్ధిమంతులు పగల్లెను నిద్రపోయి రాత్రులు పనిచేయుచున్నారు. అదిమంచిపద్ధతి కాదు. పగలు పదిగంటలసేపు నిద్రపోయినను, అదిరాత్రిరెండుగంటల కాలము పోయెడునిద్రతో సమానముకాదు. రాత్రి నిద్రపోవునప్పుడు

విస్తారముగా చెప్పుటపట్టి దానిమూలమునశరీరములోనికాలుష్యములు పోయెడు లాభములు మొదలయినవి పగటినిద్రయందుండవు. కాబట్టి రాత్రినిద్రతోసమానమయిన యమూల్యలాభము మనకుమఱియొకటి దొరకదు. అందుచే నెల్ల వారూ రాత్రివేళయొక్క కాలములోతగినంత నిద్రను పొందుచుండుటకయి సమస్తప్రయత్నములు చేయవలెను.

మనయారోగ్యమున కనివార్యముగాఁ గానలసిన నిద్రకుశేత్రపు లయిన ప్రతిబంధములురెండువిధములయినవిగానున్నవి. అందు మొదటివి మనకు నిద్రరాకుండఁ జేయునవి; రెండవవి పట్టిననిద్రకుభంగమునుకలి గించునవి. ఈద్వివిధములయిన ప్రతిబంధములకును మనము తగిన ప్రతి క్రియలనాలోచించుచుండవలెను. చిన్నవాండ్రకు పరుండిపరుండఁగానే గాఢముగా నిద్రపట్టినను, పెద్దవాండ్రకు నేకులకు పగలెంతపనిచేసి యల సినను రాత్రి పడకచేరినతరువాత నెంత నీపటికిని నిద్రపట్టదు. నిద్రపట్ట కుండుటకుఁగలకారణములలో నొకటి పరుండఁబోవునప్పుడు దేనివిషయ మయినను నాలోచించుచుండుట. మనకేదయిన కష్టము సంభవించి దానివిషయమయి యాలోచించునప్పుడుమాత్రమేకాకసంతోషకార్య విషయమయి యాలోచించునప్పుడుకూడనిద్రపట్టదు. కాబట్టిపరుండఁ బోవునప్పుడు దేనివిషయమునను నాలోచింపకుండవలెను. కొందఱు మంచిపుస్తకము దొరకినప్పుడుదానినంతను శీఘ్రముగాముగింప వలెనని చదువుచుండియు, ముగించినతరువాత దానిలోని విషయములనుగూర్చి యాలోచించుచుండియు, రాత్రులు నిద్రను చెడఁగొట్టుకొందురు. అటు తరువాత నిద్రపోవలెనన్నను వారికిపట్టదు. అటువంటిసనుయములందు కొంచెము సేపావలికిపోయి యుటగంటసేపు గాలిలోతిరిగివచ్చి మరల పరున్నచో సామాన్యముగా నిద్రపట్టును. బయలపోయితిరుగుటకువీలు పడనియెడల రుచిలేనిపుస్తకము నొకదానిని ముందుపెట్టుకొని చదువ నారంభించినచో సాధారణముగా కొంచెము సేపునకు నిద్రపట్టును.

ఇట్లు దేనివల్లను నిద్రపట్టక మనస్సునకారాటము విస్తారముగా నున్న పక్షమునమంచముమీఁదపడుండిదానివిషయమే యాలోచించుచుండక వెంటనే లేచివచ్చి వ్రాసికొనుట మొదలయిన పనులుచేయ నారంభించి మఱునాఁడుపగలునిద్రపోకుండు రేనివాటిరాత్రిగాఢమయిన నిద్రపట్టును. నిద్రకు భంగముకలుగునట్లుగా విచారములకెప్పుడును మనస్సున నెడ మియ్యఁగూడదు. మన కేకార్యమువిషయమైనను విచారముకలిగినప్పుడు దానినిచక్క పెట్టుటకయి చేతనయినంతప్రయత్నముచేయవలెను; అప్పు టికిని సాధ్యముకాక కార్యము చక్కపడనిపక్షమున, ఇక దానివిషయమైన యాలోచనను మానుకొనవలయు నేకాని దానినిగుఱించియేసదా విచారించుచు బెంగపెట్టుకొని మనస్సునకును దేహమునకునునుఖిపీనత తెచ్చుకొనరాదు. నిద్రపట్టకపోవుటకు మఱియొక కారణము చేయవలసినదానికంటె నెక్కువపనిచేయుచు నతికష్టపడుట అతికష్టమువలన నిద్రపట్టనిపక్షమున మఱునాఁడు విస్తారముగా పనిచేయక యాయాసము తగ్గునట్లుగా తక్కువపనిచేసి నిద్రపట్టించుకొనవలెను.

నిద్రాభంగముకూడననేకవిధములచేతఁగలుగును. రాత్రియతి విస్తారముగా భుజించుట నిద్రాభంగమున కొక కారణమయి యున్నది. మితిమీరితిభుజించిపడుకొన్న పక్షమునమంచినిద్రపట్టక రాత్రియంతయు పీడకలలువచ్చుచుండును. బలమైనయాహారమునుజీర్ణింపఁజేయుటకయి జీర్ణాశయమతికష్టపడుచున్నప్పుడు మేదస్సునకు విశ్రాంతి కలుగ నేరదు. కాబట్టి రాత్రులయందు కొంచెము లఘువుగా భోజనముచేసి, భోజనమయినతరువాత రెండుగంటలసేపువఱకునునిద్రపోవకతరువాత సేపాన్ను చేరవలెను. రాత్రులు భోజనసమయమునందు సులభముగా జీర్ణము కానిపదార్థములను వేనినితినఁగూడదు. కలతనిద్రకింకొక కారణముమన ఘడకగదులుగుచిగానుండకపోవుట. మన చెమటచేతతడిసిమాసిప్రక్క

దుష్పట్ల నెప్పటివానినప్పుడు తీసియుతికిన క్రొత్తదుష్పట్లను వేయుచుండవలెను. కప్పకొ నెడుబట్టలనుకూడ తఱచుగా గాలిపాటఁబెట్టిశుభ్రము చేయుచుండవలెను. పగ లెల్లను మనపడక గదులతలుపులను గవాక్షములను తెఱచియుంచి మంచిగాలి లోపలికివచ్చునట్లు చేయవలెను. పగలు మాత్రమేకాక రాత్రులు పరున్నప్పుడుకూడ పడక గదులోనికి తగినంత మంచిగాలి వచ్చునట్లు చేయవలెను. శుద్ధవాయువుతగినంత ప్రవేశింపని యిరుకు గదులలోపరుండుట ఆరోగ్యమునకు భంగము కలుగఁ జేయును. కాబట్టి రాత్రులయందు సహితము గాలి ధారాళముగా సంచారము చేయునట్లుగా పడక గదుల గవాక్షములు తెఱచియుంచవలెను. ఐనను గాలి కెదురుగా పరుండినిద్రపోఁగూడదు. చలిగాలినిద్రించెడువారి దేహములమీఁదకొట్టుచుండెడుపక్షమున, దేహములోని వేడితగ్గిపోయివ్యాధు లాశ్రయించును. వేసవికాలములో మాత్రము బయలను గాలిసోఁకునట్లుగా పరుండవచ్చునుగాని, అప్పుడుసహితము మంచు మొదలయినవి మీఁదపడిజ్వరాదులు రాకుండునట్లుగా పయినికప్పున్నచోట్ల నేతయనింపవలెను. విషవాయువులు భూమికి సమీపముగా నుండునుగాన వట్టి నేలనుపరుండక సాధ్యమయినంతవఱకు మంచములమీఁదనే పరుండుచుండవలెను. మంచములు లేనప్పుడైనను కటికి నేలనుచాపలమీఁదనుపరుండుటకంటె పరువులమీఁదపరుండుట శ్రేయస్కరము. నేల తేమగానుండనప్పుడంతహానికలుగకపోయినను, నేలమీఁదపరుండుచువచ్చినయెడల సాధారణముగా దేహములకునొప్పులును వాతజ్వరములును గలుగును. అంతేకాక క్రోందపరుండుటవలన రాత్రులయందాహారార్థము సంచరింపెడుపాములు మొదలయిన వానివలనియొపద్రవముకూడఁగలుగవచ్చును భూమి తేమగానుండి పరువులు మొదలయినవిలభింపనియెడల వట్టిగడ్డినిగాని యెండాకులనుగాని వేసికొని దానిమీఁద పరుండవలెను. పగలు సకలముగా పనిచేయుటవలననుతగినంత దేహపరిశ్రమమును జేయుటవల

నను పగటిపూటనిద్రపకుండుటవలనను రాత్రులు మంచినిద్రపట్టును. రాత్రితోమ్మిది పది గంటలకు లోపలనె నిద్రపోయి తెల్లవాఱుజామున తప్పకనిద్రలేవలయును. సూర్యోదయ మయినతరువాత నెప్పుడునిద్ర పోఁగూడదు. రాత్రి పండ్లెండుగంటలకులోపల పోయెడునిద్ర మిక్కిలి యురోగ్యప్రదమయినది. వయస్సును దేహస్థితినిలనుసరించి నిద్రపోవలసిన కాలముయొక్క పరిమితివ్యత్యాసపడియుండును. కృషి మొదలైన కఠినములయిన పనులు చేయువారికిఁ గొంతయధికనిద్ర కావలసియుండును. అయినను మంచియూరోగ్యదశలోనున్న పెద్దవాండ్రకు దినమునకాతేడు గంటలనిద్రచాలియుండును. శరీరకష్టపడువారికివలె నేచదువు మొదలైన మనఃకష్టమును పొందువారికిని నిద్రపొచ్చుగా నేయుండవలయును. శరీర పరిశ్రమమునకంటె మనఃపరిశ్రమ మేయధికాయాసముకలుగఁజేయును. కాబట్టి, అతిమనఃక్లేశమునుపొందినిద్ర చెడఁగొట్టుకొనక యట్టివారుమితముగా పనిచేసి తగినయూరోగ్యమును నిద్రయు కలుగునట్లు చేసికొనవలెను. శిశువుల కధికనిద్రకావలసియుండును గనుక వారు పగటిపూట సహితము నిద్రపోవచ్చును. ఆతేడుసంవత్సరముల ప్రాయము వచ్చువఱకును బిడ్డలు దినమునకు పండ్లెండుగంటలసేపు నిద్రపోవలెను. అటు తరువాత పదియాఱుసంవత్సరములు వచ్చువఱకునుదినమునకుతోమ్మిది పదిగంటలసేపు నిద్రపోవలెను. శరీర స్థితియొక్క తారతమ్యమునుబట్టి నిద్రయొక్క పరిమాణములోఁగూడ తారతమ్యము లుండవలసినను, మొత్తముమీఁద పెద్దవాండ్రురాత్రిపదిగంటలకుపరుండి తెల్ల వారుజామున నయిదుగంటలకునిద్రలేచుటకు ప్రయత్నింపవలెను. రాత్రిపరున్నప్పుడు మొగముమీఁద బట్టకప్పుకొనరాదు. ఒకానొకప్పుడు వేడుకనయముల యందాటపాటలతో రాత్రిమిక్కిలి ప్రొద్దుపోయిన దాక గడపినను, ఆరోగ్యముగోరువారెవ్వరును రాత్రివిస్తారముసేపు మేలుకొననలవాటు చేయఁగూడదు. పనిపాలులులేక కాలమునువ్యర్థముగా గడపెడు భాగ్య

వంశులు విస్తారకాలము మంచములమీఁద పరుండియున్నను కష్టపడు  
వారికివలె వారికిసుఖనిద్రకలుగదుగాన ధనికులై ననుబీడ్చునను, సేవకు  
లున్నను లేకపోయిననుగూడ నెల్ల వారునుతగినంత దేహపరిశ్రమమును  
జేసి సుఖనిద్రకలిగించుకొనుటకును దానివలన సారోగ్యమునుపొందుట  
కును దానివలన మంచికార్యములు చేయసమర్థులు కాగలుగుటకును  
శక్తివంచనలేక ప్రయత్నము చేయవలెను.

సంపూర్ణము.

